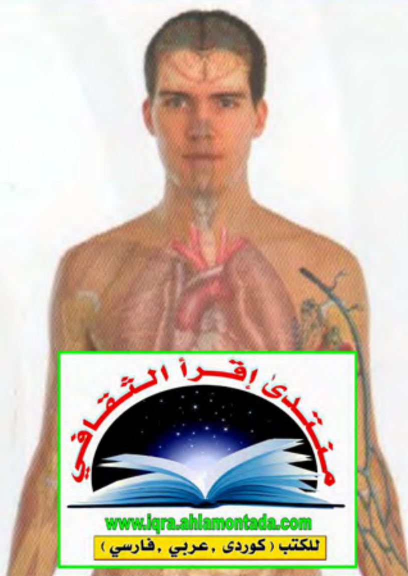


ئینسکلۆپیدیای لەشی مرۆڤ





ئا: موحەمەد ئەلراوی

وەرگێرانی: سەلاح سەعدی

ئینسکلۆپیدیای لەشی مرۆڤ

ئامادەکردنی: موحەمەد ئەلراوی

وەرگێرانی: سەلاح سەعدی

کوردستان ٢٠١٤

سەرپەرشتیاری پڕۆژە: ئەحمەد کەریم



ناوی کتێب: ئینسکلۆپیدیای لەشی مرۆڤ

ئامادەکردنی: موحەمەد ئەلراوی

وەرگێڕانی: سەلاح سەعدی

دیزایین: لوقمان ڕەشیدی

ساڵی: ٢٠١٤

چاپخانە: هێڤی

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارە سپاردنی (٢٨٢)ی ساڵی ٢٠١٤ی دراوەتێ

پێشەکی

سەرم لەوە سوڕما کە لە هەمبەر ئەو هەموو زانیارییەی سەری مرۆڤ دەسوڕمێنێ چیبکەم و چیم پێدەکرێت. هەر بەشۆکەیەکی لەشی مرۆڤ دەمانخاتە بەردەم شتی سەراسای ئەوتۆ کە مرۆڤ سەری لێ سوڕدەمێنێ...

هەر مرۆڤێک جیهانێکە بۆ خۆی و ئاوێنەیەکە کە لەمیانیدا کۆی بوونی تیادا ڕەنگدەداتەوە و هەریەکێکیان وێنەیەکی تایبەتە و کۆپی دیکەی نییە لەمیانی چەندەها سەدە و لەنێو ریزی گشت هۆزەگەزەکانیشیدا هاوتای نییە: نە لە شێوە و ڕوخساریدا نە لە ئاوەز و درکپێکردنەکانی و نە لە گیان و هەستوسۆزیشی. هەروەها وێنەی گەردوون لە مێشکی هەر تاکەکەسێکدا بە وێنەی هیچ کەسی دیکە ناچێت و بەشێوەیەکی بێهاوتا هەستی پێدەکات و دەیوێنێنێ. لەم مۆزەخانە سەرسوڕهێنەرە خواوەندیەدا کە ملیۆنانی لەخۆ گرتووە، هەر تاکە و نموونەیەکی

تایبەتـە و سروشـتێکی بێوێنەی ئەوتۆی هەیە کە لـە وێنەیەکی یەکجاری و بێ دووبارەبوونـەوە دووبارە نابێتەوە و کۆی بوون لەمیانیدا تێدەپەڕێت، هەروەها لەنێو مرۆڤەکاندا بەهیچ شێوەیەک نەخشی سەر دەستیان (پەنجەمۆر) دووبارە نابێتەوە جا بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی بێت یانیش لە ئێسـتەدا، ئەوەی چاو لەو شـتە سەراسا و سـەمەرانەدا دەیانبینێت ئاماژە بە شـاراوەیەکی نەبیندراو دەکات.

ئەم سەراسـا و شـتە سـەیرانە لە دوو توێی کتێبێک بەتەنها جێگەی نابێتەوە، چوونکـە زانـدراوە بەرچاوەکـە پێویسـتی بەچەندان بەرگ کتێـب هەیە چ جای شاراوە و نادیارێک کە بێگومان ژمارەیان لە زاندراوەکان زۆرترە.

بوونـەوەری مرۆیـی، چ لە رووی پێکهاتە جەسـتەییەکەی چ لە رووی پێکهاتە رووحـی و دەرەکی و ناوەکییەکانی گەورەترین سەراسـا و سەرسـوڕهێنەری سەر زەوییە..

تۆ وادەزانی ئەتۆمێکی بچووکی کەچی نازانی جیهانێکی گەورە لەناختایە.

جا هەر چەندە مرۆڤ لە سەراسا و لایەنە سەرسوڕهێنەرەکانی خۆی رابمێنێت، رووبەڕووی چەند نهێنییەک دەبێتەوە کە سـەری سوڕدەهێنێت، وەک: پێکهاتەی ئەندامـەکان و دابەشـبوونیان و ئـەرک و شـێوەی کارکردەکانـی وەک کردەی هەرسکردن و مژینی خۆراک و هەناسە و سووتاندنی خۆراک و سووڕی خوێن لـە دڵ و دەمارەکان و کۆئەندامی دەمـاری و پێکهاتە و چۆنیەتیی بەڕێوەبردنی جەستە و رژێن و دەردراوەکانی و پەیوەندییان بە گەشەکردنی جەستە و چالاکی و سیسـتمەکەی و هەماهەنگی و هاوکاریی ئەو ئەندامانە بەشـێوەیەکی تەواو و ورد. جا هەر شـتێکی سەیروسەمەرە سەرسوڕهێنەرێکی دیکەی لە ژێرەوەیە و لە گشـت ئەندامێکی جەستەشدا سەراسا و سەر سوڕهێنەرێک هەیە کە مێشکی مرۆڤ سەرسام دەکات.

تۆ سەیرکە! مرۆڤ چەندە گیان و پڕ لەنهێنییە و چەندە وزەی شاراوە و دیاری

هەیە. درکپێکردنی درکپێکراوەکان و شێوەی درکپێکردنیان و شێوازی درکپێکردن و عەنبارکردن و وەبیرهێنانەوەیان، چۆن دێتەدی و ئەم وێنە سەیڤکراوانە لەکوێن و چۆن دەکرێن؟ ئەم وێنە و خەون و خەیاڵ و دیمەنانە چۆن هەڵێنجران؟ لەکوێ و چـۆن دەگرێندرێنەوە و یەکسـەر دێنـەوە خەیاڵی مرۆڤ.. ئەویـش لە لایەنە زانراوەکەی ئەم هێزە. بەڵام نادیار و شاراوەکانی گەورەتر و زۆرترە، ماوەماوە شـوێنەوارەکانیان لە چەند چرکەسات و رۆشـنبوونەوەیەکدا بەدیاردەکەون کە ئاماژەیەکن بۆ شتی شاراوە و نادیاری پشت دیار و بەرچاوەکان.

دواتریـش نهێنییەکانـی پشـت رەگـەز و زۆربـوون و لەدایکبـوون و بۆماوە دێـت، یەک خانە کـۆی تایبەتمەندییە عەنبارکراوەکانی رەگەزی مرۆیی تیادایە و هەڵگری تایبەتمەندییەکانی دایبابان و باپیران و کەسانی نزیکی خۆیەتی، جا ئایا ئەم تایبەتمەندییانە لە کوێوەی ئەم خانە بچووکەدا خۆیان حەشـارداوە و چۆن خۆیان دەخەنە سـەر رێگـەی دوورودرێژی مێژوویی، بە جوانترین شـێوەیش دەینوێنێت و بە دووبارەکردنەوەی ئەم بوونەوەرە سەیرەی مرۆیی کارەکانی بە ئەنجام دەگەیەنێت؟

ئەگـەر لـەو چرکەیـەش رابمێنیـن کە ئاولەمـە ژیانی خـۆی لەسـەر زەویدا دەستپێدەکات و لە دایکی جیا دەبێتەوە و پشت بەخۆی دەبەستێت و رێگە بە دڵ و سییەکانی دەدات بۆ ژیانکردن بجوولێن خۆی لە خۆیدا شتێکی سەرسوڕهێنەرە، وەستان لەبەردەم ساتێکی وەها و ئەم جوولەیەدا ئاوەز سوڕدەهێنێت و مێشک سەرسام دەکات و دەروون بە تیشکی سەرسامبوون و باوەڕ دادەپۆشێت و هیچ دڵێک خۆی لەبەردەمیدا راناگرێت و ویژدانیش دەوروژێنێت.

تێڕامانێکـی دیکـە لە بەرانبەر ئەو سـاتەی کە زوبانی زراسـک (منداڵی تازە لەدایکبوو) تیایدا دەجولێت بۆ ئەوەی پیت و بڕگە و وشە دەستەواژەکان گۆبکات و دەنگ دەرهاتن لە قوڕگ یەکێکە لە سەرسـوڕهێنەرەکان، سەرسـوڕهێنەرێک کە لە لامان بووەتە ئاسایی چوونکە زۆر روودەدات، بەڵام ئەگەر بۆ ساتێک لێی

رابمێنین ئەوا ڕووداوێکی سـەیرەو و کاریگەرییەکەی نوێ دەبێتەوە، بەراسـتی شتێکی سەراسـایە. سەراسایەکی سەرسـوڕهێنەر کە گەواهیدەری توانایەکە و تەنها لە دەستەکانی خودا دەوەشێتەوە: (وفی انفسکم أفلا تبصرون).

نامـەوێ لەمە پتر درێـژەی پێبدەم بۆ ئەوەی خوێنـەر بتوانێت ئەم پەرتووکە بخوێنێتـەوە کە ئەوپەڕی هەوڵ و کۆششـی خۆمم تیـادا بەکارهێناوە و درێغیم نەکردووە و هەر خودایش سەرخەر و ڕێنیشاندەری ڕێگەی ڕاستە.

من خانەی لەشتم |

زۆربەی جار بە رەگەزی سەرەکیی ژیان دادەندرێم، لە راستیدا من بەشێوەیەک لە شێوەکان خودی ژیان پێکدەهێنم.

من تا ئاستێک بە شارێکی مەزن دەچم کە دەیەها وێستگەی بەرهەمهێنانی وزە و تۆڕی گواستنەوە و ئامێری ئاڵۆزی پەیوەندییەکانی هەیە.

دەمەوێـت بـەر لە هەموو شـتێک هەندێک ئەرکی خۆم بـاس بکەم: من مادەی خـاو هەنـاردە دەکەم و هاوردەیان دەکـەم و کاڵا بەرهەم دەهێنم و کارگەیەکی خۆدەربازکـردن لە پاشـماوە و زبڵیـش بەڕێوەدەبەم، هەروەها سـەرۆکایەتیی حکومەتێکـی کارایش دەکەم و بەشـێوەیەکی توندوتیـژ و دکتاتۆریانە بەڕێوەی دەبەم و ئێشکگری گەڕۆکیش لەسەر سنوورەکانم دادەنێم بۆ ئەوەی بەرپەرچی هەر شتێکی ناپەسند بدەمەوە.

رەنگە هەندێک کەس پرسـیار بکەن: چـۆن دەتوانم بەم قەبارە بچووکەوە ئەم هەموو کارانە ئەنجام بدەم؟ چوونکە مرۆڤ پێویسـتی بە میکرۆسـکۆبێکی زۆر ورد هەیە بۆ ئەوەی بتوانێت بمبینێت، لە هەمان کاتدا پێویستی بە میکرۆسکوبێکی زۆر گـەورەی جۆری سـوپەر هەیە بۆئـەوەی چاودێریی نێو شـارەکەم بکات. ئێستەش دەمەوێت هەندێک چیرۆکی خۆمتان بۆ باسبکەم:

من لە ریزی شەست تریلیۆن خانەی لەش تەنها یەک خانەم و زۆربەی جاریش بە رەگەزی سـەرەکیی ژیان ناوم دەبرێم. لە راسـتیدا لەگەڵ خوشـک و براکانم خـودی ژیـان پێکدەهێنین. جا بەو پێیەی من خانەیەکم ئەوا لەجیاتی خوشـک و براکانم و ئەو شارە قسەدەکەم کە تیایدا خۆم بە ئەندامێکی دەزانم.

بەر لە هەموو شتێک هیچ شتێک بەناوی خانەی نموونەیی بوونی نییە. چوونکە ئێمە لە شـێوە و کارکردا وەک جیاوازی زەرافە و مشـک جیاوازین، قەبارەمان جیاوازە و گەورەیی و بچووکیمان لە هێلکەی شینەشـاهۆیەکەوە دەسـتپێدەکات و بـە بچووکیـی سـەری دەرزییـەک کۆتایی دێـت و جێگـەی ملیۆنەهای وەک منـی لێدەبێتـەوە. شێوەکانیشـمان جیـاوازن هەندێکمان لەشـێوەی دەنکوڵەین، هەندێکیشمان لوولەیی و هەندێکیشمان وەک گۆین.

لەمەیش گرنگتر ئەوەیە ئێمە یارمەتیی (مرۆڤ) دەدەین لە گشت کارەکانی، کاتێک مرۆڤ سندوقێک بەرزدەکاتەوە وادەزانێت قۆڵیەتی ئەم کارەی کردووە. بەڵام لە راسـتیدا خانە نەبیندراوەکانی ماسوولکەکانی گرژبوون و ئەم کارەیان کردووە. خۆ ئەگەر لە بۆینباخەکانی ملیشی رابمێنێت بۆئەوەی یەکێکیان هەڵبژێرێت، ئەوا خانەکانی مێشـکی ئەم کارەیان کردووە، کاتێکیش ریشـی دەتاشـێت خانەکانی دەمارەکانی (ئەعساب) و ماسوولکەکانی ئەم کارەیان بۆی کردووە.

بەڵام ئەرکی من لەوەدا خۆی لە توانام دەبینێتەوە بۆ تاقیبکردنی رووناکیی کز وەک تیشکی ئەستێرەی ئاسمان و دواتر گەورەکردنەوە و گۆڕینی بۆ ئاماژەیەکی کارەبایـی کە بەرەو مێشـکی مرۆڤ دەیاننێرم. جا ئەگەر ئـەم ئاماژانە تەواو و

بێکەموکوڕی بوون مرۆڤ دەتوانێت ئەستێرەکە ببینێت.

لەگەڵ ئەوەی هەر یەکێک لە ئێمە کە ژمارەمان ٢٥٠ ملیۆن خانەیە لە چاوی یەک (مرۆڤ) دا، ئەوا ٣٠ ملیۆن بەشۆکەی ڕەنگدانە لەخۆی دەگرێت کە تاقیبی تیشک دەکات، بێگومان ڕێژەیەکی زۆری کارەبا بەکاردێنین. بۆ ئەوەی ئەم کارەبایەش بەرهەم بهێنم پشت بە نزیکەی هەزار (مایتۆ کۆندریا) دەبەستم کە وێستگەی زۆر بچووک و لاوازن و لەسەر شێوەی باسترمە و سجوقن و سووتەمەنییەکە دەسووتێنن (واتا شەکر)، و کارەبا بەرهەمدەهێنن و لەدوای خۆیشیدا خۆڵەمێش و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بەجێدەهێڵێت و مادەی ئەدینۆزین تریفۆسفات ATP دەکاتە مادەی سادە و لەهەمان کاتیشدا وزەی پێویست بەرهەمدەهێنێت. جا تا ئەو کاتەی مرۆڤ زیندووە، پێویستبوونی بە وزە و مادەی ATP بەبێ پچڕان هەر دەمێنێت . کاتێکیش مرۆڤ چاوی دەچێتە خەو و دەچێتە خەوێکی قوولەوە، زنجیرەیەک چالاکیی بێ پسانەوە بەردەوام دەبێت و ناوەستێت بۆ ئەوەی جەستەی مرۆڤ بە گەرمی بمێنێتەوە و خوێن بەباشی بە خوێنبەر و خوێنهێنەرەکانیدا لە هاتووچوودا بێت.

گشت خانەکانی جەستە مادەی مایتۆکۆندریایان تیادایە تەنها خڕۆکە سوورەکان نەبن، ئەمەیش بەهۆی شتێکی سادەیە ئەویش ئەوەیە گەرچی هیچ کردەیەکی بەرهەم هێنان ئەنجام نادات و لە ڕێڕەوەکانی خوێندا لا دەبرێن ئەوا پێویستیان بە هیچ وزەیەک نییە.

ڕەنگە هێلکەی مێینە سەرسامکارترین و سەیرترین خانە بێت هەروەک چۆن لە لەشی دایکی مرۆڤدا هەیە. چوونکە کاتێک هێڵکەکە دەپیتێندرێت ئەم تاک خانەیە چەندان جار دابەش دەبێتەوە تا ژمارەی دەگاتە دوو تریلیۆن، ئەم خانانەیش جەستەی ئاولەمە پێکدەهێنن. لەمانەیش گرنگتر ڕێگەی دابەشبوونی ئەم خانانە نییە بەڵکو ڕێژەی ئەو زانیاریانەیە کە لەنێو هێلکە پیتێندراوەکەدا عەنبار دەکرێت، چوونکە ئەم بەشە زۆر ورد و بچووکەی ژیان دیزاینی سەرەکیی بونیادنانی

ئـەم کارگە ئاڵـۆزە لەخۆی دەگرێت کـە ئەویش جگەرە. چوونکـە زانیارییەکان لەسـەر شـێوەی کۆد عەنبار دەکات و تایبەتە بە رەنگی پرچ و پێکهاتەی پێسـت و قەبـارەی جەسـتە. هەروەهـا بەتەواوەتیش دەزانێت کەی دەبێ گەشـەکردنی پەنجـەی بچووک بوەسـتێت، هەروەها رێژەی زیرەکیـی (مرۆڤ) یش دەزانێت لـە ئایندەدا و دەشـزانێت ئەو نەخۆشـیانە چین کە رووبـەڕووی دەبنەوە. جگە لەمانەیش دەزانێت شـێوەی دەرەکیی چۆنـە. جا ئایا هێلکۆکەیەکی زۆر بچووک چـۆن دەزانێت نەهەنگێک بخاتەوە لەکاتێکـدا هێلکۆکەیەکی دیکەش دەزانێت ئەو ئەرکەی لەسـەر شانە کەروێشک یان مرۆڤێک بخاتەوە؟ ئەمەیە بەرەو ئەوەمان دەبات کە گفتوگۆ لەسـەر مادەی سەرسـوڕهێنەری بـوون بکەین کە بە مادەی DNA ناسـراوە واتا ترشـی دیوکسـیریبۆنیک کە بە دیکتاتۆری داپلۆسـێنەری سەر خۆمانی دەزانین و ناچارمان دەکات بەشێوەیەکی دیاریکراو رەفتار بکەین و ئەو مادانەش کە پێویسـتە بەرهەمی بهێنین و ئەو کاروبارانەشـمان بۆ دیاری دەکات کـە خوازیاریانیـان و ئەوانەشـمان پێڕادەگەیەنێت کـە دەبێ خۆمانی لێ دوورخەینەوە.

دەتوانین دی ئێن ئەی بە ئەندازیاری بیناسازی بەراورد بکەین کە تەنها ئەرکی دیزاینکردنـی پەیکەری ژیانە. بەڵام کارەکەی دەسـپێرێتە چەنـد بەڵێندەرێک کە لە مادەی ئاڕ ئێن ئەی یان ترشـی ریبۆنوکلیکین . جا کۆی زانیارییەکان لەسـەر شێوەی بەشۆکە لە دوو پێکهاتەی شێوە مارپێچی جمکی تێکچرژاوی مادەی دی ئێن ئەی چاپ دەکرێن و ئاڕ ئێن ئەیش دیزاینە پەسندکراوەکەی دەست دەکەوێت لەنێو شـێوە مارپێچی دی ئێن ئەیدا و دواتر بە شـێوەیەکی دیکەی ئاڕ ئێن ئەیدا دەبات کە یەکسـەر بەپێی رێوشوێنەکان دەست بەکاردەبێت.. وەها باشترە بڵێین یەکێک لە هەزار پرۆتینەکان لە جەستەی مرۆڤدا پێکدەهێنێت.

ترشـە ئەمینییەکانیـش کە پرۆتینەکان پێکدەهێنن و لەسـەر شـێوەی دەنکۆڵە زەنگیانەی جۆر دیاریکراو لەگەڵ یەک دەیانگونجێنن، رەنگە دەرەنجامی خانەیەکی

ماسـوولكەی دڵی (مرۆڤ) بێت یان ماسـوولكەیەكی گرژ بێت كە یارمەتیدەری دەبێت بۆ رۆیشتن یان هەر شتێكی دیكە كە دی ئێن ئەی فەرمانی پێدەكات.

ئەوەی سـەیرە ئەوەیە كە مادەی دی ئێن ئەی لە خانە بۆڕیچكەییەكانی چاوی مرۆڤـدا كۆی ئەو زانیارییە پێویسـتانەی تیادایە بۆ ئـەوەی ئاولەمەیەكی تەواو بەرهـەم بهێنێـت. هەروەها مـادەی دی ئێن ئەی لە خانـەی گوێچكەدا لە رووی تێورییـەوە دەتوانێت پیاوێكی تەواوی لێ پێكبێت، بەڵام ئێمە ئەم كارە ناماقوڵانە ناكەیـن، چوونكە هەر مادەیەكی دی ئێن ئەی تایبەتمەندە بە ئەنجامدانی كارێكی دیاریكـراو، بۆنموونـە مادەی مـن تەنها خانـەی بۆڕیچكەیی (قصبـی) بەرهەم دەهێنێت.

كردەی دابەشبوونی خانەكان، مرۆڤیان ئافراندووە بە درێژایی ژیانی. چوونكە لە گشـت چركەیەكدا ملیۆنەها خانە دەمرن و لەهەمان كاتیشـدا ملیۆنەها خانەی دیكە دروستدەبنەوە كە هەمان كۆپی ملیۆنەها خانەكانی دیكەن. گشت خانەیەك بە شـێوەی جیـاواز دروسـتدەبنەوە، بۆنموونـە خانە چەورییەكان بەهێواشـی دروسـتدەبن بەڵام خانەكانی پێسـت هەر دە سەعات جارێك لەدایكدەبنەوە. هەر وەك چۆن لە گشت دەستوورێكدا ناوازە و دەرهاوێشتەیەك هەیە، ئەوا ئێمەیش دەرهاوێشتەمان هەیە ئەویش خانەكانی مێشكە. چوونكە لەو كاتژمێرەی كە تیایدا مرۆڤ لەدایكبووە خانەكانی مێشكیشی لەگەڵیدا لەدایكبوون و بەدرێژایی ژیانی مرۆڤ وەك خۆیان دەمێننەوە. جا ئەگەر هەر زیان و تێكچوون و لەناوچوونێكیان بەركـەوت ئەوا مرۆڤ ناتوانێـت قەرەبووی بكاتەوە لەگەڵ ئـەوەی ژمارەیەكی یەكجار زۆری هەیە و لەگەڵ لەناوچوونیشـیدا هەسـت بـە هیچ كەموكورتییەك ناكات.

وەك پێشتریش گوتم، ئێمە رەگەزە سەرەكییەكانی ژیان پێكدەهێنین و بەشێوەیەكی تایبەتیـش نزیكەی ٦٠٠ ئەنزیـم بەرهەمدەهێنین و بەسەرسـوڕهێنەرترین مادە دادەندرێت كە لەگەڵ لەشدا كارلێك دەكەن. چوونكە بەپێی ئەو فەرمانانە كاردەكات

کــە لە ئــارڕ ئێن ئەی دەردەچن و بەبێ هیچ هەوڵێکیــش پرۆتینەکان پێکدەهێنێت، بۆنموونە پارچە ماسییەک وەردەگرێت و شیدەکاتەوە بۆ رەگەزە سەرەتاییەکانی و دواتریــش بۆ بەرهەمهێنانی پرۆتینی پێویســتی مرۆیــی بۆ نینۆکەکانی مرۆڤ سەرلەنوێ ترشە ئەمینیەکان پێکدەهێنێتەوە.

خانــە ئەنزیمییەکانیــش چەندەهــا هۆرمۆنــی ئاڵــۆز و تەنــی دژە نەخۆشــی بەرهەمدەهێنــن و چەندان ئەرکی دیکە ئەنجام دەدەن کە لەتواناکانی زیرەکترین زانای کیمیازانی جیهان بەرزترە.

هەروەک چۆن پێکهاتەی ناوەکیمان سەرسوڕمان دروستدەکات ئەوا پێکهاتەی دەرەکیشمان جێگەی سەرسامییە.، بۆنموونە پەردەی من لە ٠،٠٠٠٠٠١ ملیمەتر تێناپەڕێــت. زانایان تا ئەم دواییەش پێیناوابوو کە ئەم پەردەیە شــتێک نییە جگە لە کیسەیەکی تەنگەبەری سیلۆفان. بەڵام میکرۆسکۆبە ئەلیکترۆنییەکان ئەوەیان دۆزییەوە کە ئەم پەردەیە یەکێکە لە بەرجەستەترین رەگەزە زیندووەکانم. چوونکە وەک پاســەوانێک کاردەکات و خانەکانی بڕیار لەســەر ئەوە دەدەن چ مادەیەک بچێتــە ژوورەوە و چ مادەیەکیش ناپەســندە و نابــێ بێتە ژوورەوە و دەبێ رێی لێبگیرێــت، هەروەها چاودێریی ژینگەی ناوەکیی خانەکان دەکات و خوێیەکان و مادەکانی ئەندامی و ئاو و چەندان مادەی دیکەی پێویست هاوسەنگ دەکات. هەر ئەمیشــە پاڵم پێوەدەنێت بەوپەڕی خاکەڕاییەوە بڵێم کە ژیان بەتەواوی لەســەر ئەمە وەستاوە.

هەر خانەیەک لە ئێمە شوناســی تایبەتی خۆی هەیە کە گشــت خانەکانی دیکە دانیپێدا دەنێن و کاتێکیش مادەیەکی نامۆ دێتە ژوورەوە یەکســەر وەدەریدەنێین و دەیانکەینە دەرەوەی سنووری خۆمانەوە. ئێوە ئەوە بهێننە پێش چاوتان ئەگەر بێتــو نەرمیمان نوانــد و رێگەمان بەو تەن و مادە نامۆیانە دا بێنە ژوورەوە چی روودەدات؟. رەنگە خانەی موو لە ناوچەی من پیاســە بکات و یەکسەر موویەک لە چاوی مرۆڤدا بڕوێت یان خانەی جگەر لەسەر پێڵووی چاوانیدا بڕوێت.

هــەر وەک لــە لێکۆڵینەوەکاندا بەدیارکەوت واپێدەچێـت کە پەردە (رووپۆش) تۆرێکی پەیوەندیگرتنی هەیە بۆ ئەوەی قســە لەگەڵ خانەکانی دیکە بکات، بەڵام ئەمە چۆن دەکرێت من لێی نازانم، رەنگە ئەنزیمەکان رۆڵێکیان لەو مەســەلەیەدا هەبێـت. هەرچۆنێـک بێـت ئەگەر دڵێـک بهێنیت و دابەشـی بکەیتە سـەر چەند خانەیەکی تاکی، ئەو خانانە لەســەرەتادا بەشێوەیەکی هەڕەمەکی لێدەدەن بەڵام هەندەی پێناچێت هەمان ریتم لە لێدان و ترپەدا دەگرنەبەر وەک بڵێی دەســتێکی سیحری بیانجولێنێت یان لەیەک کاتدا فەرمانێکی نهێنیان پێگەیشتبێت.

هۆڕمۆنەکانیش لە کردەی پەیوەندیگرتندا بەشدارن و وەک پەیامنێری کیمیایی کاردەکــەن، بۆنموونــە: کاتێک ئاســتی شــەکری خوێنی مرۆڤ بــەرز دەبێتەوە یەکســەر پەنکریــاس رێژەی دەردانی ئەنســۆلین پتر دەکات، ئــەم هۆڕمۆنەیش ئەو شــتەیە کە دەڵێت: خێرا شــەکر بســوتێنن، یەکســەر بەنێو رێڕەوی خوێندا بڵاودەبێتەوە ئەم کردەیەش لەگشــت بەشــەکانی جەســتەدا ئەنجــام دەدرێت و هەندەی پێناچێت خانەکان ئەرکی خۆیان بەباشــترین شێوە جێبەجێ دەکەن. یان رەنگە مرۆڤ بڕیار بدات هەندێک دار ببڕێت، جا لەم دۆخەدا گلاندی ژێرملی بۆ گشت خانەکان فەرمانێکی هۆڕمۆنی دەردەکات بۆئەوەی مادەیەک بەناوی (ئەی تی بی) دەربدەن.

ئێســتەش لەســەرم پێویســتە دانبەوەدا بنێم کە من وەک بانگەشەم بۆ دەکرد بەهێز نیم، چوونکە مەترسیدارترین دوژمنەکانمان ڤایرۆسەکانن. ئەم مشەخۆرە بچووکانــە مــادەی (مایتۆکۆندریا)یان تیادا نییە بۆیــە ناتوانێت وزە تایبەتەکەی خــۆی بەرهــەم بهێنێـت تاکو درێژە بە ژیانــی خۆی بدات. رەنگــە هەندێک کات پاســەوانانی پەردە ناوپۆشــەکان لــە پاســەوانیکردنەکەیان درێغــی بکەن بۆیە ڤایرۆسێک دێتە نێو خانەیەکەوە. جا ئەم دەستەوتاقمە تیرۆرستە وزەی پێویست وەدەســتدەهێنن و دەســتبە زۆربــوون دەکەن تــا خانەکە لەنێو دەبەن. ئەوســا دەچنە نێو خانەیەکی دیکە و هتد تا ئەگەر زوو لەنێونەبرێن بەســەر هەمووماندا

زاڵدەبـن. زۆربەی جاریش هەوکردنەکان لە ســادەترین دۆخدا چەند ملیۆنێکمان لێ شــەهید دەکەن. رەنگە راستگۆترین شــێواز بۆ گێڕانەوەی چیرۆکی خانەکان ئەو قســەیە بێت کە ئێمە لەو شــوێنەدا هەین کە تیایدا گشــت شتێک روودەدات.. گشت شتێک لە سەرەتای مرۆڤەوە تا کۆتاییەکەی. بەڵام ئەو پرسیارەی کە چۆن دەتوانیــن هەموو بەیەکەوە لە تەباییەکی تــەواودا بژین و گرنگی بە کاروبارمان بدەین، مەســەلەیەکە و شــایانی تێڕامانە، مەسەلەیەکی سەرسوڕهێنەرە و رەنگە گەورەترین سەیرو سەمەرەکانی دونیا بێت.

■ **کۆئەندامی دەماری (جهاز العصبی)**

هەندێک بەش بەشــێوەیەکی خۆکارانە کاردەکەن، بۆنموونە: کاتێک تیشــکێکی بەهێز لە چاوەکان دەدرێت، بیلبیلەی چاو بچووک و تەنگ دەبێتەوە، ئەمەیش بۆ ئەوەیە پارێزگاری لە تۆڕی چاو بکەن، کاتێکیش کارێکی قورسی دەستی ئەنجام دەدرێت دڵ خێراتر لێدەدات. ئەمەیش بۆئەوەیە خوێنێکی زیاتر بۆ ماسوولکەکان بنێرێت. کاتێکیش ژەمە خۆراکێک دەخورێت، رژێن و ماسوولکەکانی رێڕەوەکانی هەرســکردن کار بۆ کردەی هەرســکردن دەکەن. ئەقڵی هۆشیار هیچ ئاگای لەو هەموو کردانە نییە کە لەنێو لەشــدا بەڕێوە دەچن، ناشتوانێت کۆنترۆڵیان بکات، بــەڵام کۆی ئــەو کردانە بەدەر نییە لە کۆنترۆڵ و دەســەڵاتی دەمار (الاعصاب) بەدەر نین.

کۆئەندامــی دەماریی مرۆڤ هێنــدە ئاڵۆزە کە ئەگەر بێتــو بمانەوێ توێکاریی بۆبکەین، دووچاری سەرسوڕمان دەبینەوە و هەوڵەکەمان بەفیڕۆ دەچێت. بەڵام هەر بەشــێکی کۆئەندامی دەماریی چەندان ئەرکی جۆراوجۆر رادەپەڕێنن، بۆیە دەتوانین هەر بەشێک بەجیا بخەینە بەر شەنوکەوکردن و توێکارییەوە، کاتێکیش لەهەر بەشــێکیش گەیشــتین دەتوانین بەشــەکان لەگــەڵ یەکتریــدا کۆبکەینەوە بۆئــەوەی وێنەیەکــی ســـەرتاپاگیرمان بداتە دەســـت، خانەی دەمــاری نیورۆن (neuron) یەکەی بونیادیەت و کارکردی کۆئەندامی دەمارییە.

■ **درکە پەتک (النخاع الشوکی)**

ئۆرگانی دەماری لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێت کە پێی دەگوترێت کۆئەندامی مەڵبەندیی دەماری و کۆئەندامی لقیی یان لاوەکی .

کۆئەندامی مەڵبەندیی دەماری ئەو بەشەیە کە بە ئێسقان دەورەدراوە لە مێشک پێکدێت و بە ئێسـکی کەللەسەر دەورە دراوە، هەروەها دڕکەپەتک کە بە ئێسکی بڕبڕەی پشت دەورە دراوە.

درێژیی دڕکەپەتک نزیکەی ٤٥ سـم و ٢٥ سـم لە بڕبڕەی پشت کورترە. بۆیە لەنێوان هەردوو بڕبڕەی کەمەری lumbarیەکەم و دووەم کۆتایی دێت.

لە دڕکەپەتکدا دوو زەقبوونەوەی سەرەکی هەیە:

زەقبوونەوە قوڕگییەکە:

کە لێیەوە زۆربەی دەمارە دڕکییەکانی خۆراک پێدەری هەردوو لای سـەرەوە دەست و قۆڵ هەیە.

زەقبوونـەوەی دووەم کەپێـی دەگوترێت (زەقایی کەمەری) کە تیایدا زۆربەی دەمارە دڕکییەکانی لێ دەردەچێت و بۆ هەردوو قاچ دەچن

ژمـارەی دەمـارە دڕکییـەکان کە لـە دڕکە پەتکـەوە دەردەچن و لـە کۆنێکی تایبەتی بڕبڕەی پشـتدا دێنـە دەرەوە چەند جووتێکی جۆراوجۆرن و هەندێکیان قوڕگییەکانن و هەندێکیان شهرییەکان و هەندێکیشیان کەمەرییەکان و ٥ جووت سێبەندەیی و یەک جووت کلێنچکەیین

ئەم دەمارانە هەست و جوولە لە گشت بەشەکانی جەستە بۆ مێشک دەگوازنەوە ئەمەیـش لـە ڕێگەی دڕکە پەتکـەوە دەبێت هەروەها فەرمانەکانی مێشـکیش بۆ پەلەکان دەگوازنەوە لە جوولەکردن و وەستان و ڕاکردن و هتد.

وێنەی لاپەرە ١٤

سـتوونی بڕبڕەی پشتی مرۆڤ لە بیسـت بڕبڕەی ئێسکی و حەوتی قوڕگی (العنقی) و ٥ سیکرۆمی و یەک بڕبڕەی کلێنچکەیی پێکهاتووە و گشت بڕبڕەیەکیش

لە ئێسک و زیادەی ئێسکی پێکهاتووە.

ستوونی بڕبڕەکان دوو ئەرکی سەرەکییان هەیە ئەوانیش راستڕاگرتنی جەستە و پاراستنی دڕکە پەتکە لە نێو کەناڵی ستوونی بڕبڕەی پشت.

لەنێوان ئەم بڕبڕە ئێسـکیانەدا کڕکڕاگەی بڕبڕەیی هەن کە سەدا بیستوپێنجی درێژیی ستوونی بڕبڕەی پشت پێکدێنن.

رەنگە یەکێک لەو کڕکڕاگانە لە شوێنی خۆیان دەربچن (انزلاق) و فشار بخەنە سـەر خودی دڕکە پەتک، یان یەکێک لە دەمارە دڕکییەکان، ئەمەیش لە ئەنجامی هێدمەی توندە کە بە پشت دەگات، یان کاتێک مرۆڤ شتێکی قورس هەڵدەگرێت. . ئەمەیـش بەزۆری لە کڕکڕاگەی نێوان بڕبـڕەی (کەمەریی) پێنجەم و بڕبڕەی یەکەمی سیکرۆمی یانیش لەنێوان هەردوو بڕبڕەی چوارەم و پێنجەمی کەمەریدا روودەدات.

هەرئەمەیشـە پێیدەگوترێـت لەجێچوونی کڕکڕاگەیی (انـزلاق الخضروفی). جا لـەم جـۆرە لەجێچوونەدا مـرۆڤ لە خوارەوەی پشـت و ران و پێ و قاچەکانی هەست بە ئازارێکی زۆر دەکات. جا ئازارەکە بە کۆکین و جوولە پتردەبێت. هەر ئەمەیشە پێیدەگوترێت ژانی شا دەمار (عرق النسا).

هەندێک دۆخی ژانی شادەمار مرۆڤ هەست بە مێرۆولەکردنی قاچ و پێیەکانی دەکات، یانیش هەست بە پێیەک یان هەردوو پێی ناکات و سڕدەبێت.

لەهەندێـک دۆخی مەترسـیدارتردا رەنگـە گرفتاری ئیفلیجبوونی بەشـێک یان گشت بەشەکانی خوارەوەی بکات.

هەروەهـا لەجێچوونـی کڕکڕاگەیـی لەنێوان بڕبـڕە قوڕگییـەکان (العنقی) دا روودەدات و فشـار دەخاتە سـەر دڕکەپەتک ئەمەیش دەبێتە هۆی ئازاری توند لـە مل لەگەڵ مێروولەکردن و نەمانی هەسـتکردن بـە یەکێک یان هەردوو پەلی سـەرەوە و ماسوولکەکانی پەلەکانی سـەرەوە و خوارەوە بێهێز و سست دەبن ئەمەیش دەبێتە هۆی ئیفلیجبوونێکی بەشی لە هەندێک ماسوولکەی دەستوپێدا.

زۆربـــەی ئەم دۆخانەیش وەها لە مــرۆڤ دەکەن لەکاتی میزکردندا دووچاری دەردەسەری ببن یانیش نەتوانن میز رابگرن.

دەستنیشـــانکردنی ئەم دۆخانەیش بە گرتنی تیشــکی ئاسایی بڕبڕەکان دەبێت، زۆربەی جاریش پێویستی بە گرتنی تیشک دەبێت بە بۆیاغ بەهۆی لێدانی مادەی رەنگاورەنگ بەدەرزی و مادەی میودیلی شل لە خوارەوەی پشت. یانیش بەپێی دۆخەکە لەخوار مل دەدرێت دواتریش بۆ دەستنیشـــانکردنی شــوێنی فشــارەکە لەسەر دڕکەپەتک یان شوێنی لەجێچوونە کڕکڕاگەییەکە تیشکی دیکە دەگیرێت.

مێشک

من شـێوەم بە قارچک دەچێت، قورسـاییم سـێ رەتلە، رەنگم خۆڵەمێشییەکی سپیپاتە، پێکهاتەکەشم شێوە سلیکۆنی و لینجە.

ئەو ئەرکانەی ئەنجامیان دەدەم هیچ کۆمپیوتەرێکی پێشکەوتووی ئەم سەردەمە ناتوانێت ئەنجامی بدات.

مـن لـە ٣٠ بلیۆن خانـەی دەماری و نزیکەی پێنج تـا دە هێندەی ئەم ژمارەیە خانەی دەماریم لەگەڵ هەموو ئەمانیشـدا لەماڵۆچکەیەکی زۆر بچووکدا شوێنم بۆتەوە.

من مێشکتم...

من کەسێتیتم..

کاردانەوەکانتم

توانا ئەقڵیەکانتم.

ئەگەر پێتوایە بە گوێچکەکانت دەبیستیت و بە زمانت تامدەکەیت و بە پەنجەکانت هەستدەکەیت، بزانە کە ئەم کردانە هەرهەموویان لەناوەوەی مندا بەڕێوەدەچن و گوێچکەکان و زمان و پەنجەکان تەنها زانیاری کۆدەکەنەوە.

کاتێـک نەخـۆش دەکەویت یان برسـیت دەبێت منم کە ئامـاژەت پێدەدەم. من میزاج و زۆر شتی دیکەی تۆم.

تەنانەت لەکاتی خەوتنیشـتدا من بەردەوام دەبم لە سەرپەرشـتیکردنی گشـت کاروبارەکانی جەستەت و دەتوانم گشت ئەو پەیوەندییە تەلەفۆنیانە وەربگرم کە لە جیهاندا دەکرێن. جا ئایا چۆن دەتوانم گشت ئەو کارانە بکەم؟

زۆر بەسانایی...

کاروبـارە گرنگـەکان هەڵدەبژێرم و ئەوانی دیکە پشـتگوێ دەخەم، بۆنموونە: ئەگەر لەسەر زەویدا خلیسکت برد ئەوا من یەکسەر ڕێنماییت دەکەم و یەکسەر هاوسـەنگیت وەدەسـتدەهێنیتەوە. دواتـر قۆڵەکانـت دەگرم بۆئـەوەی لەکەوتن دووربکەویتـەوە و دواتریش ئەم ڕووداوە لـە یادگەدا عەنباردەکەم بۆئەوەی لە کەوتنی دووبارە خۆت بەدووربگریت و بەئاگاییەوە هەنگاو هەڵێنیت.

من لە زۆر لایەنەوە بە زەریایەکی شاراوە دەچم، بۆنموونە: گشت هەستکردنێک بە ئازار لەمیانی منەوە دروسـت دەبێت، بەڵام خۆم لەکاتی بڕینیشمدا هەست بە ئازار ناکەم. لەبەرئەوە کردەی نەشـتەرگەریی مێشک لەکاتی بەئاگایی نەخۆشدا دەکرێت بۆ ئەوەی بەمەبەسـتی چاودێریکردنی کاردانەوەکان دەرفەت بە مێشک بدات بەشێوەیەکی کارەبایی بەدوای ڕاستییە دیاریکراوەکاندا بچێت.

ئامێرەکانی وێنەکێشانی مێشک کورتە زانیارییەک سەبارەت بە ناوچە کاراکانی وەک بینین دەدەن کە لە دواوەی مێشـکە و مەڵبەندی بیسـتن لە هەردوولایە و هتد.

بـەڵام کەللەسـەر کـەماڵی منـە ئەسـتوورایيەکەی نیـو ئینجە لـە ترۆپک و

بنکەکەیشــی کەمێک زیاترە.هەروەها من لە شــلەیەکی ئاویــدا مەلە دەکەم کە لە هێدمەکانم دەپارێزێت.. هەرچەندە ئەرکێکی زۆرم هەیە و ئەنجامیان دەدەم بەڵام بۆ بەدبەختی فێری ئەوە نەبووم سەرلەنوێ بەرهەم بهێنمەوە.چوونکە پێکهاتەی پێســت و جگــەر و خانەکانــی جگــەر و خوێــن دوای ئەوەی دووچــاری هێدمە دەبنەوە قەرەبوو دەکرێنەوە، بەڵام ئەگەر خانەیەکی منت لەدەستدا ئەوا قەرەبوو ناکرێتەوە.

بۆزانیاریشت لەوانەیە مرۆڤ لەدوای تەمەنی چل ساڵیی رۆژانە زیاتر لە ١٠٠٠ خانەی دەماری (عصبی لە خانەکانی مێشکدا لەدەست بدات).

بەم شــێوەیە من لەگەڵ بەســەرچوونی تەمەندا کێشــم زۆر دادەبەزێت.. بەڵام لەگەڵ یەدەگە زۆرەکەی ئەو خانانەشەوە زیانەکە زۆر بە مەترسیدار داناندرێت. جــا ئەگــەر هەزار خانە لەناوچــوون، لەوانەیە هەرگیز تێبینــی نەکرێت ... ئەگەر خانەیەکی زۆرزۆریش لەناوچوون، کەســەکە دووچاری لەدەســتدانی هەســتی بۆنکردن یان تامکردن یان بیستن دەبێتەوە. ئەوسا کەسە زۆر بەزەحمەت ناو و بەروار و مێژووەکان و ژمارەی مۆبایلەکانی بیردێتەوە.. لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا تا کۆتایی من هەر لە گرنگیدان بە ئەرکە سەرەکی و گرنگەکانم بەردەوام دەبم.

خــودای گەورە لەناو لەشــی مرۆڤدا دوو گورچیلە و دوو ســی و دوو رژێنی ســەر گورچیلەی دروســتکردووە، بەڵام تەنها وەک تاکە ئەندامێک لەمن بنوارە. لەلایەکــی دیکــەوە مــن لە نیوە گــۆی چەپ و راســت پێکهاتووم. نیــوەی چەپم دەســەڵاتی بەســەر لای راستی جەســتەتدا هەیە و بەشی راســتەش دەسەڵاتی بەسەر لای چەپی جەستەتدا هەیە. بەشی سەرەوەی نیوەی لای چەپم دەسەڵاتی بەســەر رۆیشــتن و نووسین و حســێبکردنەکانەوە هەیە.. نیوەی لای راستم بە کــپ و بێجولە دادەندرێت، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشــدا دەتوانــێ ئەرکی دیکەی وەک دەستنیشانکردنی شوێنەکانیش ئەنجام بدات.

سیستمە پاڵپشتیەکەم زۆر سەرسوڕهێنەرە. من گشت یادەوەرییەکان لە شوێنە

جۆراوجۆرەكاندا ســەیڤ دەكەم. هەر ئەمەیشە وادەكات گشت كەسێک بەجوانی و لێهاتووییەوە رەفتار بكات جا ئەگەر بەشێكیشم لەناوبچێت.

كێشی مێشكی مرۆڤی پێگەیشتوو بە ١٣٠٠گرام واتا ١٢٪ كێشی لەشە.

مێشک یەک لەســەر چواری ئەو ئۆكسجینە لووشدەدات كە لەلایەن جەستەوە بەكاردەبرێت، یەک لەسەر پێنجی ئەو خوێنەش دوادەخات كە لە دڵەوە دێت و لە هەر كاتژمێرێكیشدا ٤٥ لیتر خوێن بە مێشكدا تێدەپەڕێت. جا هەرچەندە چالاكیی زۆرتربوو تیایدا سوڕی خوێنیش زیاتر دەبێت.

مێشک وپەتكە دەمار سێ پەردەیان هەیە:

١. نەرمە پەردەی مێشک. كە راستەوخۆ چواردەوری مێشكی گرتووە.

٢. Dura mater كە بریتییە لە پەردەی دەرەكی.

٣. پــەردەی جاڵجاڵۆكەیی: لەنێوان هەردوو پەردەی پێشــوودایە و ئەركەكەی دروستكردنی ناوبڕێكی نەرمە لەنێوان دیوار و كەللەسەر.

هەروەک پێشــتریش باســمانكرد مێشــک پەردەیەكی شلوشــەوییە ... بەشــی دەرەكیشــی ٨٥٪ ئــاوە و ئەمەیــش وادەكات شــلترین پێكهاتــەی رەقبێــت لــە جەستەدا.

■ **پێكهاتەی مێشک لە دوو چین پێكهاتووە:**

چینی خۆڵەمیشی (سنجابی):

ئەمە چینی سەرەوە و رووكەشی مێشكە و لە مادەیەكی خۆڵەمێشیی پێكهاتووە و پێیدەگوترێت توێكڵی مێشک. رەنگی خۆڵەمێشییە و پێچ و لۆچی زۆرە، ئەمەیش دەبێتــە هۆی پتركردنــی رووبەری توێكڵەكە، چوونكە ســێ هەنــدەی رووبەرە دیارەكەیەتی و پڕە لە خانەی دەماری (العصبی) جۆراوجۆر و رەنگە ژمارەكەی بگاتە نزیكەی ١٤ ملیۆن خانەی دەماری

٢) چینی سپی...

رەنگی سپییە و لە ریشاڵی خانە دەمارییەكان پێكهاتووە.

■ مێشک پێکدێت لە:

١) مێشکی لای پێشەوە Fore-Brain

٢) مێشکی ناوەڕاست Mid- Brain

٣) مێشکی دواوە Hind – Brain

بەشەکانی مێشک:

١) مێشکی پێشەوە

پێکدێت لە :

أ) مێشک

ب) تەنە خەتخەتەکان .. یان گرێیە بنکەییەکانی دەماری.

ج) هەردوو لانکەی چاوی

٢) تەنی سنەوبەری.

ا) مۆخ:

گەورەترین بەشی مۆخە...

نزیکەی ١٠/٩ قەبارەی مێشک پێکدێنێت.. و لەنێوە گۆیەک پێکدێت کە هێڵێکی ناوەڕاست کەلێنێکی قووڵی دواوەیی و پێشەوەیی لەیەکیان جیادەکاتەوە بە مێشکی شێوە داسی ناودەبرێت.

■ توێکڵی مێشک:

چینێکی دەرەکیی مێشکە، پڕە لە خانەی دەماری کە ئەمەیش ڕەنگێکی خۆلەمێشیی پێدەبەخشێت و سووریی دەماغی زیندووی لێ دەبیندرێت.

مێشک چەندان نزمایی تیادایە کە بە چاڵەکان یان کۆندڕەکان (الاخادید) ناودەبرێت، قوڵترینی ئەو کۆندڕانەش موخ دابەش دەکەنە سەر چەند بەشێک کە بە پل ناودەبرێت. هەروەها چەند لۆچ و کەلێنێکی بەرز هەن لەنێوان کۆندڕ و کۆندڕێکی دیکە بە گردۆڵکە ناودەبرێت.

مێشک دابەش دەبێتە سەر چەند پلێک کە ئەوانیش:

١. دوو پلەکەی پێشەوەی لای راست و چەپ
٢. پلە کانی لاجانگی راست و چەپ.
٣. دوو (پل)ە دیوارییەکە
٤. دوو پلی پشتە سەری.
هەردوو نیوە گۆی مێشک بەهۆی ریشاڵەکانەوە بەیەکەوە بەستراونەتەوە.

■ لێرەدا گرنگترینی ئەو ئەرکانە پوختدەکەینەوە کە توێکڵی مێشــک ئەنجامیان دەدات، ئەوانیش:

- توێکڵی مێشک جوولە خۆویستییەکان رێکدەخات و ئەنجامیان دەدات.
- چەنــد مەڵبەندێکــی هەســتەوەری تیادایــە وەریاندەگێڕێــت و شــارەزایی لەبارەیانەوە هەیە.
- چەند مەڵبەندێکی دەماری تیادایە بۆ وەبیرهاتنەوە و کردەکانی ئەندێشــەیی و دەروونی(هەڵچوونەکان و رەفتار)
- هەروەهــا مەڵبەنــدە بەرزەکانــی بینیــن و بیســتن و تامکــردن و بۆنکردنی تیادایە.

ب- تەنە خەتخەتەکان:
لە بەشــەکانی خوارەوەی دوو نیوەگۆیەکەی مێشکدا هەن و لە رووی دەرەوە نابیندرێن.
.. ئەمانەیش مەڵبەندەکانی دەمارن و کار بۆ گونجانی کرداری جوولەیی دەکەن، پێکدێن لە چەند قەبارەیەکی خۆڵەمێشی (السنجابی).

ج) دوو لانکەکەی بینین:
دەبێتە دوو دیوارەکەی سکۆڵەی سێیەمی مێشک و بەچەند بەستەرێکی ناوەکی بەیەکەوە دەبەسترێنەوە، ئەم بەستەرانەش چەند مەڵبەندێکی گواستنەوەی گرنگن بۆ ناوچەکانی دەمار (اعصاب)ی هەســتی لە رێگەیان بەرەو تەنە خەتخەتەکان و توێکڵی دەماغ و ژێر لانکەی بینین، لەتەک هەردوو لانکۆڵەکانی بینینشدا ناوکە

سوورەکە دەبیندرێت.

د) تەنی سنەوبەری:

بنمیچی سکۆڵەیی سێیەمی مێشک دەماری تیادا نییە و تەنی سنەوبەری و choroidplexus پێکدێنێت، ئەوەی دوایی لە تۆڕێک بۆڕیچکەی خوێن پێکدێت لەسەر رووپەڕی پێکاتەیەک و بەرەو هەردوو بۆشاییەکانی مێشک درێژ دەبنەوە.

■ **مێشکی ناوەڕاست ئینتەر برین interbrain**

لە لانکۆڵە و ئەوانەی خوارەوەی پێکدێت لەنێوان دەماغ و هەردوو گۆییە مۆخییەکەدایە.. مادە خۆڵەمێشییەکەی کاریگەرییەکی گرنگی بۆ هوشیارکردنەوەی مێشک هەیە و کاریگەری لە ناواخنی ئەقڵی و یادگە و هەڵچوون و بەئاگاهاتنەوە دەکات.. ئەمەیش بەسەر مادە خۆڵەمێشییەکەدا پیادە دەبێت لە شوێنی چواردەوری بەشی دواوەی سکۆڵەی سێیەم.

■ **ژێرەوەی لانکۆڵە:**

بەشێکی دیاری مێشکی ناوەڕاستە، لە پێشەوەی بۆ دواوەی درێژییەکەی ١سمە و کێشەکەشی ٤ گرامە لە مرۆڤی پێگەیشتوو و دەکەوێتە ژێرەوەی لانکۆڵە، هەر لەبەرئەمەیشە ئەوناوەی لێنراوە.

قەبارەکەی دوو دیواری خوارەوە و لاتەنیشتی بۆشایی سێیەم پێکدێنێت، ناوچەکەی درێژدەبێتەوە.

هەندێک لەو کارانەی ژێر لانکۆڵە ئەنجامیان دەدات:

١. هۆرمۆنەکان دەردەدات و دروستیان دەکات و هەندێکیان دەرژێنێتە گلاندی ژێر مێشک، وەک:

هۆرمۆنەکانی گەشەکردن.

- هۆرمۆنی برۆلاکتین دەردەکات

- هۆرمۆنی گلاندی دەرەقی دەردەکات.

-دژە میزکردن

- چەندان هاندەری دیکەی هۆرمۆنەکان.

٢. پردی پەیوەندیی نێوان دوو ئامێرە هەرە گەورەکەی مرۆڤە کە هەردووکیان کارەکانی جەستە یەکدەخەن و ڕێکدەخەن و مەڵبەندی وەرچەرخانەکانی تیادایە وەک گۆڕانی ئاستی هۆرمۆن لە میانی خولی شەو و ڕۆژدا.

٣. کردەکانی خەوتن و کاروبارەکانی سۆز ڕێکدەخات.

٤. حەزی خواردن و وەچە خستنەوە ڕێکدەخات.

٥. هەروەها ئەو مەڵبەندانەشی تیادایە کە هانی بەرگری و هێرشکردن و هەڵاتن دەدات و حەزی دۆزینەوە و ئاشکراکردنت لەلا دەوروژێنێت.

٦. تەوەری ڕەفتاری سۆزییە.

٧. تەرازووی گەرمیی لەشە.

٨. هۆرمۆنــەکان دەردەدات و میزکردن و ماســوولکەکانی منداڵدان ڕێکدەخات لەکاتی منداڵبووندا.

٢. مێشکی ناوەڕاست:

پێکدێت لە:

١. لاسکۆکەی مێشکیی

کە بریتییە لە دەزوولەی ریشاڵی دەماری و مێشکی پێشەوە بە مێشکی دواوە دەبەستێتەوە.

٢) تەنە جمکە چوارینەکان:

بریتییە لە چوار گردۆلکەی شێوە گۆیی و مەڵبەندەکانی هەستی بینین و بیستن لەخۆ دەگرێت.

٣) مێشکی دواوە:

پێکدێت لە:

١. مێشکۆڵە: مخیخ

بریتییە لە تەنێکی بچووک دەکەوێتە خوارەوەی نیوە گۆیەکە و لە پشت مۆخە

لوولەکییەکەیە.

هەروەها پێشی دەگوترێت دەماغی بچکۆلە و پێکدێت لە:

■ **هەردوو نیوە گۆی مێشکۆلەکان:**

زۆر بە پێکهاتەی مێشک دەچێت و لەسەر رووپەڕەکەیشی دا چەندان پێچاوپێچی هەن بۆ ئەوەی رووبەری توێکڵە مێشکۆڵەییەکە زیادبکات.

■ **پلی کرمی:**

بە کرم دەچێت لەبەر بوونی کەلێن لەســەر رووپەڕەکەی کە دابەشــی دەکاتە سەر چەند ئەڵقەیەک، مێشــکۆڵە بۆ دابینکردنی هاوسەنگیی لەش گرژبوونەکانی ماسوولکەیی رێکدەخات و هەڵیاندەسەنگێنێت

بەکورتی ئەرکەکانی مێشکۆلە ئەمانەن:

١. کۆنترۆڵی جوولە جیاوازەکانی جەستە دەکات و رێکیاندەخات و هەمواریان دەکاتەوە.

٢. کۆنترۆڵی گرژیی ماسوولکەکان و هاوسەنگیی جەستە و هتد دەکات ئەمەیش بەهۆی ئەو ریشــاڵانەی کە لە مخیخەوە بەرەو ناوکی پێکهاتەی تۆڕی و ناوکی کەلێنــی دەچێت ئەم ناوەکەیــەش کاریگەریی لە گرژیی ماســوولکەیی دەکات و ریشاڵەکان وشیاردەکاتەوە هەستیارییان پتردەکات.

٢. پرد (قەنتەرە)

دەکەوێتە رووی ناوەوەی دەماغ و سەر مێشکی لوولەیی...

بە رێگەی گواســتنەوەی شــەپۆڵە دەمارییەکان دادەندرێت لە توێکڵی مێشکەوە بۆ نیوە گۆی مێشکۆڵە لە بەرانبەردا، ئەم پردە هەندێک رەگی دەماریی دەماغیی تیادایە.

ئەم خشـــتەیەی خوارەوە دەمارە مێشـــکییەکان و ئەرکـــی هەریەکێکیان بەدیار دەخات

ناو و ژمارەی دەمار	ئەو ئەندامانەی کە بە دەمارەکەوە بەستراون	جۆری ئەو ریشاڵەی لە دەمارەکاندا هەن	ئەرکی دەمارەکە
١ بۆنی olfactory	پەردەی ناوپۆشی بۆنی	هەستی	بۆنکردن
٢. بینین optic	تۆڕی چاو	هەستی	بینین
٣.جولێنەری گۆی چاو oculomotor	چوار ماسوولکە گۆی چاو و زوومی چاو و پێلوی سەرەوە دەجولێنن	جوولەیی	جوولاندنی گۆی چاو و زووم و پێلووی سەرەوە.
٤جۆری Trochlear	ماسوولکەی لای سەرەوەی لاری چاو	جوولەیی	جوولاندنی گۆی چاو
٥ جمکی سێینەیی Trigeminal	پێستی تەپلی سەر و نێوچەوان و روخسار و لێوەکان و ددانەکان و پێلوی خوارەوە هەردوو شەویلاک و زوبان	هەستی و جولەیی	هەستکردن و جوولاندنی ماسوولکەکانی جووین
٦- Abducens	ماسوولکەی راستی دەرەکیی چاو	جوولەیی	جوولاندنی گۆی چاو و بە جوولەی بازنەیی.
روخساری Facial	ماسوولکەکانی روخسار و نێوچەوان و پێلوەکانی چاو و زوبان و رژێنەکانی لیک	هەستی و جوولەیی و دەردەر (افرازی)	تامکردن و جوولاندنی ماسوولکەکان و دەردانی لیکەکان.
بیستنی Auditory	گوێچکەی ناوەکی: کەناڵە نیوە بازنەییەکان و ئەندامی کورتی	هەستی	بیستن و هاوسەنگی
زمانی و گەروویی Glosso pharyngeal	گەروو و زوبان و ماسوولکەکانی گەروو و رژێنە لیکییەکانی لاجانگ	هەستی و جوولەیی و دەردەر (افرازی)	چێژوەرگرتن و قووتدان و دەردانی لیک

سەرسوڕماو (بزربوو) Vagus	گەروو و قوڕگ و بۆڕی هەناسە و سییەکان و دڵ و سورێنچک و ناو هەناو	هەستی و جوولەیی و دەردەری.	هەستکردن لە گەروو و قوڕگ و ئەندامەکانی نێو سینە و سک و قووتدان و دروستکردنی دەنگ. دەردانی ڕژێنی هەرسکەری گەدە و کاردانەوەکانی هەناوی.
Spinal accessory	زۆربەی ماسوولکەکانی گەروو و قوڕگ و هەندێک ماسوولکەی شان و مل	جوولەیی	جووڵاندنی شان و سەر
ژێر زوبان Hypoglossal	ماسوولکەکانی زوبان	جوولەیی	جووڵاندنی زوبان

من دڵتم

من ماســوولکەیەکی بچووکم بەقەد مشــتی مرۆڤم، لە چوار ژووری بچووک (دوو سکۆڵە و دوو گوێچکەڵە) پێکهاتووم و لەنێوان هەر گوێچکەڵە و سکۆڵەیەکدا زمانــە (صمام)ێــک هەیە کە کۆنترۆڵی رێــڕەوی خوێــن دەکات لەنێوانیاندا. بە گشت متمانەیەکەوە دەڵێم من بەهێزترین ماسوولکەی لەشتم. من بەردەوام و بێ وەستان کاردەکەم و هەرگیز ماندوو نابم.

ئەگەر بزانیت کە من بە تێکڕای ٧٠ جار لە خولەکێکدا لێدەدەم واتا ٤٢٠٠ جار لە کاتژمێرێکدا واتا ١٠٠٨٠٠ لە رۆژێکدا.. دەتوانیت وێنای ئەو ژمارە گەردوونیانە بکەیت کە دڵم پێیان دەگات دوای ئەوەی تەمەنت دەگاتە حەفتا ساڵ.

بــەڵام مــن تەواو لەو ترومپــا و ئامێرانە جیاوازم چوونکە مــن بەیەک ریتم و تێکــڕا و بەدرێژایی کات کار ناکەم بەڵکو من کاردانــەوەم لەهەمبەر ورووژێنەرە

جیاجیاکان دەبێت کە جەستە پێیاندا گوزەر دەکات. چوونکە لەکاتی حەسانەوەدا ژمـارەی ترپەکانـم بە تێکـڕای ٧٠ ترپەیە لە خولەکێکدا .. لە هەر خولەکێکیشـدا پـاڵ بە پێنج لیتر خوێنەوە دەنێت بۆ نێو خوێنبەرەکان، بەڵام لەکاتی ئەنجامدانی ئەرکی ماسـوولکەیی توندوتیژدا ترپەم بەرز دەبێتەوە بۆ زیاتر لە سەدوبیسـت جـار لـە خولەکێکدا، هەروەها ئەو ڕێژە خوێنەی کە دڵ بۆنێو خوێنبەرەکان پاڵی پێوەدەنێت دەگاتە زیاتر لە ٢٥ لیتر لە خولەکێکدا.

یەکێـک لە زانـاکان ڕێژەی ئەو وزەیـەی هەژمارکردووە کە لەمـاوەی حەفتا سـاڵی تەمەنتدا خەرجی دەکەم و ئەوەی بۆ روونبووەتەوە کە ئەم هێز و وزەیە بەسـە بۆ بەرزکردنەوەی کەشـتییەکی بارهەڵگری جەنگی لەسەر ڕووپەڕی ئاو بەبەرزیی چوار مەتر.

سوڕی خوێن و کاری دڵ

سـووڕی خوێن بەهۆی گرژبوونی ماسـوولکەی دڵەوە دەبێت، کاتێک هەردوو گوێچکەڵە گرژ دەبن و خوێن تیایدا پاڵی پێوەدەنرێت لەمیانی دوو زمانەوە بەرەو هەردوو سکۆڵە دەڕوات.

کاتێکیـش هـەردوو سـکۆڵە گـرژ دەبـن زمانـەکان دادەخرێن بۆئـەوەی خوێن نەگەڕێنەوە بۆ گوێچکەڵەکان و هەردوو زمانەی سـییی و شـاخوێنبەر دەکرێنەوە بۆئـەوەی خوێـن لەمیانی ئەوانەوە تێپەڕێت لە هەردوو سـکۆڵەی راسـت و چەپ بـۆ خوێنبـەری سـیی (رئـوی) و و شـاخوێنبەر دواتر لە دوا مـاوەی گرژبوونی سـکۆڵەدا هەردوو زمانـەی ناوبراو دادەخرێن و سـکۆڵەکان خاودەبنەوە و لەگەڵ خاوبوونەوەشـیاندا هەردوو زمانەی مترالی و سـێینەکە دەکرێنەوە بۆئەوەی ئەو خوێنـەی پیادا بڕوات کە لەگوێچکەڵەکانەوە کۆبوونەتەوە بەرەو سـکۆڵەکان دواتر هەردوو گوێچکەڵەکان گرژدەبن بۆئەوەی دوا تنۆکی خوێن بنێرنە سکۆڵەکان دوای ئەمە هەردوو گوێچکەڵەکان شل دەبنەوە بۆ ئەوەی هەردوو سکۆڵە گرژبن و زمانە مترالییەکان و سێ چینەکە دابخرێن و سەرلەنوێ سوڕی خوێن دەستپێدەکاتەوە...

■ دڵ لێدەدات

ڕەنگە درک بەوە بکەیت کە چۆن دڵت وەک ترومپایەک کاردەکات... بەڵام وەرە بۆ ئەوەی بزانیت ئەمە چۆن ڕوودەدات:

*دڵ لێـدەدات و خوێـن پاڵدەنێتە خوێبنەر و لە خوێنبەریشــەوە بەرەو هەموو جەستە.

*دواتر شل دەبێتەوە و بۆئەوەی سکۆڵەکان لە خوێنی نوێ پڕبکاتەوە.

* دواتر سەرلەنوێ لێدانێکی دیکەدا گرژ دەبێتەوە.

*بەم شێوەیە کاری دڵ بەردەوام دەبێت و ژیانیش بەردەوام دەبێت.

ئەو خوێنبەرانەی خوێن و خۆراک بە ماسوولکەی دڵ دەگەیەنن:

* ئەگەر پرسـیار لە دڵـت بکەیت چ خوێنبەرێک خۆراکت پێدەبەخشـێت، ئەوا پێتدەڵێت:

-گەرچـی گشـت ژوورەکانم پڕن لـە خوێن بـەڵام خانەکانـم ناتوانن خوێنی پێویست وەدەستبێنن تەنها لە ڕێگەی (خوێنبەرەکانی تاجی) ەوە نەبێت کە لەنێو ماسـوولکەکەمدا لقوپۆپیان لێ دەبێتەوە و وردە وردە ئەم لقوپۆپانەش بچووک دەبنەوە تا خوێن دەگەیەننە گشت خانەکانم.

- بۆیــەش خوێنبەرەکانم بە خوێنبەری تاجـی ناونراوە چونکە لەگەڵ لقەکانی، دڵ لە شێوەی تاج دادەپۆشێت.

* خوێنبەری تاجیش لە دوو خوێنبەری سەرەکی پێکهاتووە، ئەوانیش:

- خوێنبەری تاجیی چەپ (پێشەوە)

- خوێنبەری تاجیی ڕاست (دواوە).

ئەوانیـش لە خوێنبەری جۆری شـادمارەوە دەردەچن و دواتـر دابەش دەبنە سـەر چەنـد لقێکی بچووکتر و بچووکتر تا تـۆڕی خوێنبەرە بچووکەکان و ئەو موولوولانەی لێ پێکدێت کە خوێن دەگەیەننە گشت خانەکانی ماسوولکەکەم.

ڕێژەی ئەو خوێنەی کە خوێنبەری تاجی دەیگوازێتەوە بەندە بە چالاکیی منەوە،

بۆنموونە لەکاتی ئەنجامدانی هەوڵێکی توندوتیژ و تاقەتپڕوکێندا ماسوولکەکانی ئەم خوێنبەرانە شل و خاو دەبنەوە، ئەمەیش دەبێتە فراوانبوونیان و پتربوونی رێژەی ئەو خوێنە بەشێوەیەکی کاتی و بەپێی پێویستی.

دەتوانین ئەم دۆخە بە دۆخی ئەو ئۆتۆمبێلە بچووێنین کە لەگەڵ پتر داگرتنی پەیدانی بەنزین خێراییەکەی پتردەبێت بۆ ئەوەی رێژەی بەنزین پتربێت و خێراییەکەی پتربێت.

■ بۆ ئەوەی خوێنبەرەکانی تاجی ئەرکی خۆیان بەباشترین شێوە بەڕێوەببەن، دەبێ لقەکانی کراوەبن بۆئەوەی رێگە بە خوێن بدات بەبێ هیچ کۆسپێک پێیدا گوزەر بکات.

■ **جەڵتەی دڵ چۆن روودەدات؟**

■ ئەگەر جەڵتە لەنێو بەشێکی تەنگەبەری لقێکی خوێنبەرەکانی تاجی روویدات، زۆربەی جار ئەم جەڵتەیە دەبێتە هۆی وەستانی شەپۆلی خوێن لەو لقانە بەهۆی گیرانی بە جەڵتەیەکی خوێنین.

ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو بەشەی ماسوولکەی دڵ لەو خوێنە بێبەش بێت کە ئەو لقە خوێنبەرە خوێنی پێدەگەیەنێت، ئەمەیش بە شێوەیەکی خوازراو پێیدەگوترێت جەڵتەی دڵ چوونکە لەراستیدا جەڵتەی نێو دڵ نییە، بەڵکو جەڵتەیەکی نێو یەکێک لە خوێنبەرەکانە.

■ **نۆرە دڵە و هۆشدارییە پێشوەختەکان:**

■ رەنگە نۆرە دڵە کتوپڕ و بەبێ هیچ هۆشدارییەکی پێشوەخت روویدات، بەڵام ئەمە زۆر دەگمەنە، چوونکە زۆربەی جار نەخۆش ئەوەی بیردێتەوە کە پێش نۆرەکە و لە رۆژەکانی دوایی و لە بەیانیاندا لەو کاتەی بەپێ بەرەو شوێنی کار دەڕوات. هەست بە هەندێک ماندووبوون و سنگ تەنگییەکی نائاسایی

دەکات، هەروەها هەندێک کەسی دیکەش لەدوای کردارکانی جەستەییدا هەست بە سووتانەوەی سنگ دەکەن، ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ خراپ هەرسکردن یانیش لەوانەیە نەخۆش هەست بەوە بکات لە دوارۆژەکانی پێش نۆرەکەدا و لەدوای ئەنجامدانی هەندێک کار یان هەوڵی سووک هەست بە ماندووبوون و هەناسەتەنگی دەکات، بەلام پێشتر ئەم کەمە هەوڵە بەهیچ شێوەیەک نەدەبوویە هۆی هەستکردن بە ماندووبوون و شەکەتی.

لەبەرئەوە، هەر گۆڕانکارییەکی نوێ بەسەر مرۆڤدا بێت لەکاتی ئەنجامدانی هەوڵێکی ئاسایی یان هەر هەستێکی نوێی وەک هەستکردن بە ئازاری سنگ و ماندووبوونی نائاسایی لەدوای هەوڵدانێکی کەم یان هەر ماکێکی دیکەی کتوپڕ لە سنگدا، دەبێ بە شتێکی کتوپڕ و مەترسیدار دابندرێت و راوێژ بە پزیشک بکرێت، لەوانەیە ئەو ماکە نوێیانە بەهۆی چەند نەخۆشیێکی بێمەترسیی وەک ئەنیمیا و بەدهەرسیشەوە بێت، یانیش لەوانەیە ماکی پێشوەختە و سەرەتایی هۆشداربەخش بن سەبارەت بە کەموکورتی سووری تاجی لە دڵدا.

- **ئازاری نۆرە دڵی:**

ڕەنگە ئازار گرنگترین ماکی بێت. زۆربەی جاریش ئازاری نۆرەی دڵ کتوپڕ لەکاتی خەوتن و حەسانەوەدا پەیدا دەبێت، بەلام بەزۆری بەهۆی ماندووبوونی توندوتیژانەی جەستەیی یان هەڵچوونی دەروونییەوە زۆرەوە بێت، زۆربەی جاریش ئازارەکە بەهۆی ئەنجامدانی کارێکی کتوپڕی جەستەیی وەک پاڵنانی ئۆتومبێل و گۆڕینی تایەکانی یانیش بەرزکردنەوەی قورساییەکی زۆرەوە دەبێت.. ئەگەر لەنیوەی تەمەنتدایت یان لە نیوەی تەمەنیش تێپەڕیویت و لە ژیانێکی نا چالاکانەدا دەژییت و بەشێوەیەکی رێک و پێکیش وەرزش ناکەیت، هەوڵبدە هیچ کارێکی وەها نەکەیت کە پێویستی بە هەوڵ و کۆششێکی کتوپڕ هەبێت، بەتایبەت ئەگەر ماندوویت و بەپێی پێویست جەستەت لە خەودا حەسانەوەی

وەرنەگرتبێت.

بەزۆری ئازارەکەیشی لەناوەڕاستی سینگدا پەیدا دەبێت و ئازارێکیتوندە، رەنگە لەم شوێنەشدا چڕبێتەوە، بەلاَم لەوانەشە ژانەکە لقی لێ ببێتەوە و بەرەو شانی چەپ یان هەردوو شان یانیش هەردوو دەست و مل و شەویلاکی خوارەوە و تەنانەت ددانیش بگرێتەوە، لەوانەشە ژانەکەی لەسەرەوەی سکیشدا دەستپێکبات، ئەمەیش پێیدەگوترێت دەمی گەدە، دواتر بەرەو شانی راست یانیش چەپ دەچێت.

زۆربەی جار نەخۆشەکە وەها وەسفی ئازارەکە دەکات بەوەی کە ئازارێکی خنکێنەر یانگوشار دروستکەر و وێرانکەر و شکێنەری ئێسقانە. رەنگە هەندێک نەخۆش و تەنانەت هەندێک دکتۆریش مەسەلەکەیان لێ تێکەڵ بێت و ئازارەکە بۆ بەدهەرسی یان نۆرەیەک لە نۆرەکانی زەرداو بگێڕنەوە، ئەم باوەڕەیەش هەستکردن بە هێڵنجدان و رشانەوە بەهێزتری دەکات.

- ئازاری نۆرەی دڵ کە سەرچاوەی لە جەڵتەی خوێنبەری تاجییەوە گرتووە، بە ئازارێکی توند و بەردەوام دەناسرێتەوە و رەنگە بۆ ماوەی چەند چرکەیەک نەمێنێت و دواتر بەتوندی بۆ ماوەیەکی درێژ بەدیاردەکەوێتەوە و ماوەکەیش لەنێوان کاتژمێرێک تا یەک رۆژی تەواو بەردەوام دەبێت، زۆر بەدەگمەنیش رێکدەکەوێت ئازارەکە لەخۆوە نەمێنێت، زۆربەی جاریش پێویستی بە ئازارشکێنێکی بەهێزی وەک مۆرفین هەیە.

- ماکەکانی دیکە:

١. هێڵنجدان و رشانەوە و سووتانەوەی سینگ:

زۆربەی جاریش نۆرەکە بە هەستکردن بە رشانەوە و هێڵنجدان لەگەڵ سووتانێکی توندی ناوەڕاستی دڵ دەست پێدەکات، ئەمەیش بۆ ترشبوونی توندی رشانەوە دەگەڕێتەوە و نەخۆشەکە سکیشی دەچێت ئەمەیش ئەو گومانە

بەهێزتر دەکات کە سەرچاوەی ئازارەکە کۆئەندامی هەرس و بەدهەرسییە.

٢. تەنگەنەفەسی و هانکەهانک:

ئەمە باوترین ماکە.. چوونکە نەخۆش هەست دەکات ناتوانێت بەئاسانی هەناسە بدات. رەنگە تەنگەنەفسییەکە بەسەر ئازارەکەشدا زاڵبێت و لەبیری نەخۆشی بەرێتەوە. وەک باویشە ئەم هەستە بە هێورکەرەوە و حەسانەوە نامێنێت.

٣. هەستکردن بە نیگەرانی و ترس:

نەخۆش بە شڵەژاوی و نیگەرانی و بێ ئۆقرەیی دێتەبەرچاو.. لەوانەیە ماکەکان سادە و سووک بن، بەڵام نەخۆش لە زۆربەی کاتەکاندا نیگەرانیی بەسەریدا زاڵدەبێت و هەست بە ئەجەل هاتن دەکات، ئەم هەستانەیش لەسەر روخساری نەخۆشدا رەنگدەدەنەوە و رەنگی دەپەڕێت و هەراسان و نیگەران دەبێت.

هەروەها نەخۆش ئارەقەیەکی زۆر دەکات و هەستکردن بە بێهێزی و گێژبوون دەبێتە هۆی هەستکردنێکی زۆر بە دابەزینی توانای گشتی، رەنگە دۆخەکە توندتربێت و نەخۆشەکە دووچاری هێدمە ببێتەوە و لەوپەڕی سستی و بێهزێدا بێت، ئارەقەیەکی ساردیش لە لەش و پەلەکانی دێتەخوارەوە و نەخۆش ناتوانێت جووڵە و قسە بکات.

هێدمەش بەهۆی دابەزینێکی توندی فشاری خوێنەوە دەبێت کە هاوکات لەگەڵ نۆرە دڵێی توندا دێت و دەبێتە هۆی دابەزینێکی توندی فشاری خوێن.

بەڵام لە هەلومەرجە توندەکاندا دۆخەکە مەترسیدارتر دەبێت و دەبێتە هۆی لەهۆشچوون و جگە لە هەناسەدان و لێدانەکانی دڵ هیچ روخسارێکی دیکەی ژیانی بەبەرەوە نامێنێت.

▪ چۆن ساغی و سەلامەتی بۆ دڵت فەراهەم دەکەیت؟

- هەموومان دەزانین راهێنانەکانی وەرزشی سوودبەخشن و وامان لێدەکەن لە دۆخێکی باشی تەندروستیدا بین، یارمەتیشمان دەدات بەوپەڕی لێهاتوویی و

گورپوتاوەوە کاربکەین.

هەروەها مەترسییەکانی گرفتاربوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکانی تاجی کەم دەکاتەوە.. بەڵام ئەمە چۆن دەبێت؟!

راهێنانی ریکوپێکی وەرزشی ریژەی بەرهەمهێنانی ئەنزیمێکی جەستە پتردەکات کە پێیدەگوترێت لیبیز پرۆتیناتی چەوری lipoprotein lipase ئەم ئەنزیمەیش بەرپرسە لە شکاندنی تریگلسرید triglycerides (چەورییە عەنبارکراوەکان) و پرۆتینی چەوریی زۆر چری لێ پەیدا دەبێت (high density lipoprotein cholesterol) کە جۆرێکی نوێیە و یارمەتیدەری لابردنی ئەو پرۆتینانەیە کە چەورییان کەمە (low density lipoprotein cholesterol) کە جۆرە کۆلیسترۆڵێکی زیانبەخشە و بە دەمارەکانی خوێنەوە دەلکێن.

هەروەها راهێنانەکانی وەرزشی یارمەتیدەری زیادکردنی جۆرێکی نوێی چەورییە کە چرییەکەی بەرزە بەمەیش رێژەی جۆرە زیانبەخشەکە کەمتر دەکاتەوە کە دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی دڵ.

- **نیشانەکانی قەیرانی دڵ**

ماکی سەرەکیی قەیرانی دڵ هەستکردنە بە گرژبوونێکی کتوپڕ کە لە ناوەڕاستی سینەوە بەرەو مل و خوارەوەی قۆڵ دەچێت.

قەیرانی دڵ (سینگەکوژێ) بەهۆی گیرانی خوێنبەرێک یان زیاتری دڵ روودەدات و لە رووی پزیشکییەوە بەم دۆخە دەگوترێت (Coronary thrombosis).

ئەگەر دڵ ئۆکسجین و مادەی پێویستی خۆراکی بەدەست نەهێنا (ئەو خۆراکەی خوێن هەڵیدەگرێت و بەرەو دڵی دەبات) وردە وردە دڵ دەمرێت و دەبێتە هۆی سینگەکوژێ.

ئەگەر لەو کاتەی بەشێک لە ماسوولکەی دڵ دەمرێت یان مردبێت و ماکەکان زوو ناسرانەوە ئەوا دەرفەتی زاڵبوون بەسەر سینگەکوژێیەکەدا کردەییە. بەڵام

هەرچەندە دڵ زیاتر بەرەو وێرانبوون چوو دۆخە تەندروستییەکە بەرەو خراپتر دەچێت.

نیشـانەکانی سینگەکوژێ لەسـەر زۆربەی نەخۆشەکاندا بەدیاردەکەوێت پێش ئەوەی بەتەواوی خوێنبەرەکان بگیرێن و دۆخە بەخنکێنەر (خانوق) ناودەبرێت و ئەم ماکانەی هەیە:

- ژان لە ناوەڕاستی سینە.
- هەناســە تەنگبــوون و پچڕانــی هەناســە بەتایبــەت لــە کاتی راکــردن یان بەسەرکەوتنی پەیژەکان و ئەنجامدانی کارێکی جەستەیی.
- ئارەقەکردن.
- گێژبوون.

ئەگەر ئەم ماکانەت لێ بەدیارکەوت دەبێ یەکســەر ســەردانی پزیشــک بکەیت و ئەویــش دەتوانێــت چەند دەرزەییەکت بۆ بنووســێت کە ئازارەکــەت ناهێڵێت، بەڵام لەو ساتیدا پێویستت بە پشکنینی پزیشکیی دەبێت بۆئەوەی ئاستی گیرانی خوێنبەرەکانت ببینێت.

- **بۆ رزگارکردنی ژیانی تووشبوو بە وەستانی دڵ (سكتە القلبیە):**

ئەگەر دڵ لە لێدان وەســتا ژمارەی ســەربەرەو خواری مردن دەســتپێدەکات، چوونکە دڵ تاکە ئەندامە کە هیچ جێگرەوەیەکی نییە بۆئەوەی خوێن ئۆکســجین و خــۆرادن بــۆ خانەکانی لەش ببات. لەبەرئەوە گرنگیی فریاکەوتنی ســەرەتایی بۆ رزگارکردنی ئەو کەسەی کە دڵی وەستاوە کارێکی بێچەندوچۆنە. رەنگە ئەم دۆخە لە کەسێکی نزیکی نێو ماڵەکەت یان هاوکارێکی کارت یان هاوڕێیەکەت لە یانە یان هەر هاوولاتییەک لە شوێنێکی گشتیدا روویدات، جا لەو ساتیدا هەلومەرج لە زۆربەی کاتەکاندا دەرفەتی ئەوە نارەخسێنێت پسپۆڕان دەستبکەون و بەهانایەوە بێن و کاتی نەخۆشەکەش لەنێوان ژیان و مردندا قەتیس دەبێت، لەبەرئەوە زۆر

پێویستە هاووڵاتیانی ئاسایی بەفریای کەسانی دڵ وەستاو بکەون، تا ئەو کاتەی لەژێر چاودێریی پزیشکی چڕ بەرەو نزیکترین نەخۆشخانە دەبردرێت.

▪ **وەستانی دڵ مانای چییە؟**

وەســتانی دڵ بریتییــە لە وەســتانی کتوپڕی ترپەکانی دڵ بەهــۆی تێکچوونی گشــتی لــە ڕەوت و ڕێڕەوی بارگەکانی کارەباوە کــە فەرمانی لێدانی دڵ و ترپە بۆ گشت بەشەکانی ماسوولکەی دڵ دەنێرن، بۆیە دڵ بەتەواوی دەوەستێت یان لێدانەکانی تێکدەچن و شــێوەی موچڕکەی هەڕەمەکی وەردەگرن و ڕێگە نادەن خوێن بەرەو جەستە بچێت.

▪ **مەترسیی وەستانی دڵ چییە؟**

دڵ تاکە ئەندامە کە هیچ جێگرەوەیەکی نییە، بۆئەوەی خوێن بەرەو جەستە پاڵ بنێت، هەموو بەشەکانیشی پشت بە دڵ دەبەستن بۆئەوەی ئۆکسجین و خۆراکیان دەســتبکەوێت. بۆیە هەر لەگەڵ وەستانی ترپەی دڵ ژمارەی سەربەرەو خواری مردن دەست بە هەژمار دەکات.

▪ **هۆی سەرەکیی ڕوودانی وەستانی دڵ چییە؟**

لە زۆربەی دۆخەکاندا هۆی سەرەکیی وەستانی دڵ ڕوودانی جەڵتەیەکی توندی دڵە. هەروەها لەوانەشــە وەســتانی دڵ لە دۆخە دەگمەنەکاندا بەهۆی تێکچوونی زمانەکانی دڵ و هەوکردن و لەناوچوونی ماسوولکەی دڵەوە ڕووبدات.

▪ **چۆن وەستانی دڵ دەستنیشان دەکرێت؟!**

چەندان نیشانەی ڕوون هەن کە لەسەر مرۆڤدا بەدیاردەکەون. مرۆڤ بەتەواوی لەهۆشــدەچێت و یەکســەر و لەیەک ساتدا لەســەر زەوی دەکەوێت و جوولەی نامێنێت و هەناســەدانی تێکدەچێت و هەندێک گرژیشی لێ دەبیندرێت و کەف لە

گوشەی دەمیدا بەدیاردەکەویت.

■ چۆن وەستانی دڵ و لەهۆشچوون لەیەکتری جیابکەینەوە؟!

باشـترین ڕێگە پشـکنینی لێدانی دڵە لە مەچەک یانیش گوێگرتنە لە لێدانی دڵ، چوونکە هیچ لێدان و ترپەیەک لە دۆخی وەستانی دڵدا نییە، بەڵام لە لەهۆشچوونی ئاسـاییدا هەسـت بە لێـدان و بیسـتنی ترپەکانی دڵ دەکرێت جـا ئەگەر کەمێک هێواشیش بێت.

خانە جۆراوجۆرەکانی جەستە چۆن بەرگەی نەهاتنی خوێن و خۆراک دەگرن و چۆن بەبێ ئۆکسجین دەژیەن؟!

زاندراوە کە هەر لەگەڵ وەستانی دڵدا خوێنی هەڵگری ئۆکسجین و خۆراکیش دەوەسـتێت و ناتوانێـت بچێتـە خانـە جۆراوجۆرەکانـی جەسـتە، بـەڵام پلەی بەرگەگرتنی خانەکانی جەستە جیاوازە، چوونکە لەو کاتەی کە خانەی ماسوولکە ئاسـاییەکان و پێسـت بۆماوەی چەنـد کاتژمێرێک بەرگەی کاتەکانی برسـیەتی دەگرن، بەڵام بەپێچەوانەوە خانەکانی مێشـک دوای سـێ یـان چوار خولەک لە وەستانی دڵ دەست بە شیبوونەوە دەکەن.

■ جا ئایا خانەکانی مێشک لە پلەی بەرگەگرتنیاندا جیاوازن؟!

بەڵێ. ئەمە ڕاستە چوونکە ئەوانەی زۆرترین بەرگەگرییان هەیە و لەهەموویان درەنگتـر شـیدەبنەوە تایبەتن بـە کۆنترۆڵکردنی ئەرکە خۆویسـتییەکانی وەک هەناسـەدان و دەردان و هەرسـکردن، ئەوانـەش کە کەمتریـن بەرگرییان هەیە و زۆر هەسـتیارن و یەکەم جار شـیدەبنەوە ئەوانەن کە بەرپرسی درککردن و بیرکردنەوەن.

ئایـا ئـەو خانانەی کە شـیبوونەتەوە لـەدوای گەڕانەوە و وەگەڕخسـتنەوەی

سوورِی خوێن دووباره دەتوانن بژێیندرێنەوه و کار بکەن ؟

دەبێ ئەوه بزانین کە گەڕاندنەوه و وەگەڕخستنەوەی سوورِی خوێن بەهۆی دڵ و بەبێ دڵیش دەکرێت، دەبێ لەماوەی کەمتر لە سێ خولەک ئەنجام بدرێت ئەویش لە ساتی دەستپێکردنی وەستانەکە، جا ئەگەر فریاکەوتنەکە لەو ماوەیە درێژتربوویەوه ئەگەر بۆ خولەکێکش بێت، ئەوا خانەکانی درککردن و بیرکردنەوه شیدەبنەوه و بۆ هەتاهەتایە لەناودەچن، لەگەڵ ئەمەیشدا دەکرێت لەشی نەخۆشەکە بە زیندوویی بهێڵدرێتەوه و کاره فیسیۆلۆژییەکانی وەک هەناسەدان و دەردانەکان و هتد ئەنجام بدات، جا ئەگەر بەتەواویش بێهۆش بێت و درکپێکردنی نەمابێت.

- **ئایا رزگارکردنی خێرای نەخۆشەکە بۆ ژیانی پێویستە؟**

بەڵێ بێگومان. چوونکە ئامانج لە رزگارکردن و فریاکەوتنی سەرەتایی، ئەوەیە ئۆکسجین بگاتە خانە جۆراوجۆرەکانی لەش، ئەمەیش بەوه مەیسەر دەبێت کە کەسی فریادڕەس لەیەک کاتدا لەجیات دوو ئەندام (دڵ و سییەکان) کاربکات.. چوونکە لێدانی دڵ بەهۆی شێلانی دڵ و کاری سییەکانیش بەوه دەبێت بە دەمی خۆی هەوا بخاتە نێو سییەکانی نەخۆشەوه، ئەم کردەیەش بە (ماچی ژیان) ناودەبرێت، ئەمەیش بۆئەوەیە هەوا بچێتە نێو سییەکان تاکو هەوا لەخۆوه لە قەفەزی سینەوه و بەبێ یارمەتیی کەسی فریادڕسەوه بێتە دەرەوه.

- **تای رۆماتیزمی (گەززەی دڵ):**

١. مانای تای رۆماتیزمی چییە؟

بریتییە لە هەوکردنی رۆماتیزمیانە و پلەی گەرمیش بەرزدەکاتەوه و گشت ئەندامەکانی جەستە دەگرێتەوه بەتایبەتیش دڵ و جومگەکان و دەمارەکان (الاعصاب).

٢. هۆیەکەی چییە؟

تـــای رۆماتیزمی بەهۆی هەســـتیاریی لــەش لەهەمبەر پەتایەکــی میکرۆبداری دیاریکراوەوە روودەدات کە پێیدەگوترێت بەکتریای ستریۆتۆکۆک.

٣. ئەم پەتا بەکتیرییە لە کوێ پەیدا دەبێت؟

تای رۆماتیزمی بەهۆی پەتای بەکتیریی قوڕگ و لەوزەتین (هەردوو ئاڵووەوە) روودەدات.

٤. ئایــا تــای رۆماتیزمــی لەگــەڵ هەوکردنــی بەکتریایی قــوڕگ و لەوزەتێندا روودەدات؟

وەک باوە تای رۆماتیزمی دوای گوزەرکردنی دوو هەفتە یان سێ هەفتە بەسەر روودانی هەوکردنی قوڕگ و لەوزەتێن روودەدات مەبەست ئەو هەوکردنەیە کە بەهۆی بەکتریای ستۆرپۆتوکوک روودەدات.

٥. ئەو هۆکارانە چین کە یارمەتیدەری روودانی تای رۆماتیزمین؟

گرنگترین هۆکاری یارمەتیدەر ئەمانەن:

تەمەن: ئەوە روونبووەتەوە کە زۆربەی ئەو دۆخانە لە منداڵانی تەمەن ٥- ١٥ساڵیدا روودەدەن.

رەگــەز: ئەوە روونبووەتەوە کە منداڵانی کوڕ لە منداڵانی کچ زیاتر دووچاری دەبن.

هەلومەرجی کۆمەڵایەتی: تای رۆماتیزمی لەو منداڵانەدا زۆر دووبارە دەبێتەوە کــە لــە ناوچــەی قەرەباڵغــی بــێ هەواگۆڕکــێ و شــێدارییەکی زۆردا دەژیەن، ئــەم قەرەباڵغــی هەواگۆڕکێیە خراپــەش توانای بەرگریی لــەش کەمدەکاتەوە و یارمەتیــدەری پەیدابوونــی هەوکردنــی قــوڕگ و لەوزەتێــن دەدات و دواتریش دووچاری تای رۆماتیزمیان دەکات.

٦. ئایا هەر منداڵێک دووچاری هەوکردنی قوڕگ و لەوزەتێن بێتەوە دووچاری تای رۆماتیزمیش دەبێت؟

هیچ کەســێک ناتوانێت حوکم لەســەر ئەمە بدات، بەڵام ئەگەر ئەو هۆکارانەی

پێشــتر باســمانکردن هەبوون و هەوکردنی قورِگ و ئاڵووەکانیش بەبەردەوامی دووبارە بوویەوە و بەتەواوی چارەســەری هەوکردنەکەش نەکرا، ئەوا لەوانەیە بتوانیــن بڵێیــن ئــەو منداڵە ئەگەری ئــەوەی هەیــە دووچاری تــای رۆماتیزمی ببێتەوە.

٧. ماکەکانی تای رۆماتیزمی چین.

دوای گوزەرکردنی نزیکەی دوو یان سێ هەفتە بەسەر پەیدابوونی هەوکردنی قورِگ و لەوزەتێن، پلەی گەرمیی لەش بەشێوەیەکی مامناوەندی بەرز دەبێتەوە و ئەســتووربوون و ئــازار و گەرمی لــە جومگە گەورەکانــی وەک ئەژنۆ و پێ و پاژنــەی پــێ و مەچەکدا پەیدا دەبێت، وەک باوە ئەم هەوکردنە بەشــێوەیەکی هەرِەمەکی لە جومگەیەکەوە بۆ جومگەیەکی دیکە بڵاو دەبێتەوە و دەنگ و هەرا و شڵەژان لە لێدانی دڵدا دروستدەبێت، یانیش موچرِکە بە پەلەکاندا دێت و مرۆڤ جوولەی خۆنەویســتانە دەکات، لەوانەشــە ئەو ماکانە هەر هەموویان بەیەکەوە یانیش بەشێوەی جودا لە یەکتری بەدیاربکەون.

٨) لێکەوتەکانی دووچاربوون بە تای رۆماتیزمی چین؟

بەزۆری هەوکردنی جومگەکان لەماوەی هەفتەیەکدا نامێنێت و هیچ شــوێنەوار و کەمئەندامییەک لەدوای خۆیدا بەجێناهێڵێت، بەڵام مەترســییەکە خۆی لە هێدمە بینینی دڵدا دەبینێتەوە، چوونکە نەخۆشەکە لەدوای نۆرەی یەکەمدا چاکدەبێتەوە و دووچاربوونــی دڵیــش هێنــدە مەترســیدار و تونــد نییە، بــەڵام وەک دەڵێن» رۆماتیزم جومگەکان دەلیســێتەوە بەڵام گاز لە دڵ دەگرێت» چوونکە شوێنەوار و شــپرزەبوونەکانی زمانەکانی دڵ دەمێنێت چ لەرِووی گەرِانەوە و چ لە رووی تەســکبوونەوەی زمانەکانی مترالی و شــاخوێنەبەردا، هەمــوو ئەمانەیش دەبنە هۆی تەپەتەپ و هەراوزەنای دڵ.

٩) ئایا دووچاربوون بە تای رۆماتیزمی دەبێتە هۆی مردن؟

لــە نــۆرەی یەکەمــدا ئەگەر هاتــوو هێدمــە و زیانبینی دڵ مەترســیدار نەبوو

زۆر بەدەگمەن مردن روودەدات، بەڵام ئەگەر نۆرەکانی تای رۆماتیزمی دووبارەبوونەوە، ئەوا هەر نۆرەیەک باری قورسـتری نوێ و مەترسیی نوێ بۆ تووشبوون و هێدمە بینینی زمانەکانی دڵ دەرەخسێنێت، چوونکە تای رۆماتیزمی ئاڵۆزە زیاتر لەوەی مەترسیدار بێت. نەخۆشەکان لەگەڵ تێپەڕبوونی کات دەبنە کەسانی ئیفلیج و ناتوانن کاری ماسوولکەیی یانیش ئەندێشەیی ئەنجام بدەن چوونکە دڵ و زمانەکانی دڵ هێدمەیان بینییوە، رەنگە بشبێتە تەگەرەیەک لەبەردەم هاوسەرگیریی کچان و گرفتەکانی سکپڕیش دروست بکات، ئەگەری مردنیش لەهەر ساتێکدا بوونی هەیە، ئەمەیش بەندە بە ئاستی هێدمە بینینی دڵ لە هەر جارێکی نۆرەکەدا و وێرانکردنی جار بەجارەی دڵ بەهۆی نۆرەکەوە.

١٠) ئایا تای رۆماتیزمی یەکجار روودەدات یان بەردەوام دووبارە دەبێتەوە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بەندە بە یەک شت، ئەویش: خۆپارێزیی تەواو و چارەسەری دروستی تەواو بۆ هەوکردنی قورگ و ئاڵووەکان کاتێک دووچاری بەکتریای ستربۆتۆکۆک دەبێت، بەو مانایەی ئەگەر خۆپارێزی و چارەسەر دەستەبەر نەبوو، ئەوا ئەگەرەکانی دووچاربوون بە هەوکردنی قورگ زیاد دەبێت، بەمەیش نۆرەکانی تای رۆماتیزمی بەشێوەیەکی زۆر ئەگەری روودان و دووبارەبوونەوەی پتردەبێت.

١١) چۆن دەتواندرێ تای رۆماتیزمی دەستنیشان بکرێت؟

لە دۆخە میسالییەکاندا هیچ بەربەستێک لە دەستنیشانکردنیدا نییە، چوونکە ئەو ماکانەی پێشتر باسمانکرد بەتەواوی دەستەبەری دەکات، بەڵام گرفتەکە لەو دۆخانەدایە کە هەموو ماکەکانی تیادایە، بۆنموونە رەنگە پلەی گەرمیی بەرز و نزم بێتەوە و جێگیر نەبێت، یان دادەبەزێتە ئاستی سروشتی و دواتر بەرز دەبێتەوە، یانیش نائاساییە و هورێنە سەرگێژبوونی لەگەڵدا دەبێت و نەخۆشەکە حەز بە خەوتن دەکات و لەهۆشدەچێت. هەروەها لەوانەیە لە جیات هەوکردنی جومگەکان تەنها ئازارەکانی جومگەکان هەبن بەبێ پەیدابوونی تووڕەگە (تومۆر)

و پەککەوتن لە جوولە، هەروەها لەوانەیە زیانبینینی دڵ بەتەواوی دیاربێت.

١٢) ئایا شیکار و پشکنینی تاقیگەیی دیاریکراو هەیە کە لە دەستنیشانکردنەکە بەشداربێت؟

شـیکردنەوەکانی تاقیگەیی دەتوانن لە دۆخەکانی میسالی دەستنیشانی بوونی تـای رۆماتیزمـی بکـەن کـە ئەمانـە دەگرێتـەوە: پتربوونی خڕۆکەی سـپی و بەرزبوونەوەی خێرایی نیشتنی خڕۆکەی سوور و شڵەژان و تێکچوون لە وێنەی کارەباییانـەی دڵ جگـە لەو شـیکردنەوانەی کە بوونی هەوکردنـی بەکتیری لە قوڕگ و لەوزەتێندا دەسەلمێنن ئەمەیش پێشقەرەوڵی تای رۆماتیزمین و تێکڕای دژە ستربتۆ لیسین لە خوێن بەزردەبێتەوە و هتد.

■ **لێدانی دڵم هێواشە:**

١)ئایا نەخۆشیی دابەزین و کەمبوونەوەی ترپەی دڵ چییە؟

نەخۆشـییەکە و بەوە دەناسـرێتەوە کە ژمارەی ترپەکانی دڵ زۆر دادەبەزێتە خوارەوە، رەنگە بگاتە ٣٠ ترپە یان کەمتر لە خولەکێکدا، لەوانەشە نەخۆشییەکانی (زگماکی)ی دڵیشـی لەگەڵدا بێت. یانیش رەنگە نەخۆشـییە وەرگیراوەکانیشـی لەگەڵدا بێت.. لەوانەشــە دابەزینی ترپەکانی دڵ بەهۆی نەخۆشییەکانی دەرەوەی دڵەوە بێت.

٢)نەخۆشییەکە لەکوێوە سەرهەڵدەدات؟

لــە داناییەکانــی خودای گــەورە ئەوەیە کە وێســتگەیەکی بچووکی لە بەشــی ســەرەوەی تەنیشــت گوێچکەڵەی لای راســت دروســتکردووە. ئەم وێســتگەیە چەند شــەپۆلێکی کارەبایی دەردەکات و بەرەو گوێچکەڵە دەچێت. لە میانی کێبڵە کارەباییەکــەوە شــەپۆلە کارەباییەکــە تێدەپەڕێت، ئەم کێبڵــەش دەبێتە دوو لق: یەکێکیــان بەرەو چەپ و ئەوی دیکەشــیان بەرەو راســت دەچێت. هەریەکێکیان وزە بە سکۆڵەی چەپ و راست دەگەیەنن. کاتێکیش شەپۆلە کارەباییەکە دەگاتە

دوو گوێچکەڵە و سکۆڵەکە، دڵ گرژ دەبێت.

جا ئەم وێستگە کارەباییە لەژێر فەرمان و کۆنترۆڵی ئۆرگانی خۆنەویستی دەماریدایە. لەکاتی خەوتندا لێدانی دڵ دادەبەزێتە ٥٠ ترپە لە خولەکێکدا و لەکاتی هەوڵی ماسوولکەیی و وەرزش و هەڵچوونی دەروونیشدا دەبێتە سێ هێندە.

٣)ژمارەی ترپە سروشتییەکان چەندن؟

لێدانی سروشتیانەی دڵ لە مرۆڤدا لەنێوان ٦٠-٩٠ ترپەیە لە خولەکێک و لەکاتی حەسانەوەدا، لەکاتی خەوتنیشدا کەمێک کەمتر دەبێتەوە، لەگەڵ هەوڵی ماسوولکەییشدا وردەوردە پتر دەبێت. ئەم ترپەیەش خۆراک و وزە و ئۆکسجین دەبەخشێتە لەش بۆئەوەی مرۆڤ کاروباری رۆژانەی خۆی جێبەجێ بکات.

١) نەخۆشیی کومبوونەوەی ترپەی دڵ لەکوێوە دێت؟

هۆیەکانی جۆراوجۆرن، لەوانەیە بەهۆی کەموکورتییەکی بۆماوەیی و زگماکی بێت لە دڵدا. لەوانەشە بەهۆی چەند نەخۆشییەکی وەرگیراوی وەک هەوکردنی ماسوولکەی دڵ بێت بەهۆی هێدمەیەکی ڤایرۆسیەوە. هەروەها رەنگە تێکچوونێک بێت لە وێستگەی کارەبای دڵ، لەوانەشە لقە سەرەکییەکەی بسکە دەماری دڵ تێکچووبێت، بەزۆریش ئەم نەخۆشییە دووچاری تەمەن گەورەکان دەبێت. هەروەها لەوانەیە هەندێک دەرمانی نەخۆشیی سینگەکوژێ و دەرمانەکانی دابەزینی دڵ و زێدەرۆیی لە بەکارهێنانیان ببێتە هۆی دابەزاندنی ترپەی دڵ بەشێوەیەکی نەخۆشیاوی.

٥)ئەو نەخۆشیانە چین کە دەبنە هۆی ئەمە؟

هەندێک نەخۆشیی هەن کە دڵیی نین و کار لە پلەی گەرمی و ژمارەی ترپەکانی دڵ دەکەن، وەک: چالاکیی رژێنی ژێرمل.. نەخۆش هەڵچوونی کەم دەبێت و لە کاردانەوەدا هێمن دەبێت و کێشی جەستەیشی پتر دەبێت و چەند گۆڕانکارییەکیش لە ئەستووریی پێستیدا دەبێت. هەروەها گیرانی رێرەوی زراو کە دەچێتە سەر زەدراو دەبێتە هۆی دابەزینی ترپەی دڵ .

٦)ئایا دابەزینی ژمارەی لێدانی دڵ نەخۆشییە یان نیشانەی نەخۆشییە؟

دابەزینی ترپەی دڵ خۆی لەخۆیدا نەخۆشییەکە و یەکێکە لە نەخۆشییەکانی دڵ، رەنگە گرفتاری کەسـانی پیر ببێتەوە.. هەروەها لەوانەیە نیشانەیەکی نەخۆشیی بۆماوەیی جەڵتەی دڵ بێت. لەوانەشە نیشانەی چالاکیی زیاد لە پێویستی دەماریی پاراسەمپسـاوی بێت.. لەوانەشـە هیچ پەیوەندییەکی بە دڵ نەبێت و نیشانەیەکی لوو(وەرەم)ێکی سـورێنچک بێت.. یان بەریشاڵبوون و بە کلسبوونی خوێنبەری دڵ بێـت. کە تیایدا ترپەی دڵ زۆر بەتوندی دادەبەزێت.. لەکاتی ریشتاشـیندا بە گوێزان و مەکینەی ریشتاشین فشار دەخرێتە سەر خوێنبەری مل.

٧)نیشانە و ماکە سەرەکییەکان چین؟

مەترسـیدارترین ماک و نیشـانەی ئەم نەخۆشـییە لەهۆشـچوونی کتوپڕە و لەوانەیە نەخۆش بەتەواوی هۆشـیاریی لەدەست بدات و بکەوێتە سەر زەوی و بەهۆی کەوتنەکەشییەوە کەللەی سەری زیانێکی گەورەی بەرکەوێت.

ئەو کەسانەی ترپەی دڵیان دادەبەزێت زۆر مەترسیدارە ئوتومبێل بهاژۆن یان کار بە ئامێرێک بکەن کە ببێتە هۆی دابەزینی ترپەی دڵ.

لەکاتێکـدا ئـەوەی لـەو نەخۆشـیەدا بـاوە گێژبـوون و تاریکبـوون و رێشکەوپێشکەکردنی چاوە بەشێوەیەکی بەردەوام و دەبێتە هۆی ئەستووربوون و دابەزینی دڵ.

٨)ئایا مرۆڤ لە گشت تەمەنێکدا دووچاری دابەزینی ترپەی دڵ دەبێتەوە؟

دووچاری ئاولەمە و پیر و پەککەوتەکان و هەردوو رەگەز دەبێتەوە. جیاوازی لەنێوان مرۆڤەکاندا ناکات.

٩)جیاوازی لەنێوان ئەو نەخۆشـەدا چییە کە دووچاری دابەزینی درێژخایەنی ترپەی دڵ بووەتەوە لەگەڵ ئەو کەسەی ماوەیەکە دووچاری بووەتەوە؟

دابەزینـی تونـدی ترپـەی دڵ دەبێتە هۆی لەهۆشـچوون و نەمانـی ئاگایی و هۆشیاری بەشێوەیەکی زۆر توند.. لەوانەشە ببێتە هۆی مردنێکی چاوەنوارنەکراو،

لە زۆربەی دۆخەکانییشـــدا بەبێ سـکالایە و لە چەند دۆخێکی دیکەی دەگمەندا دابەزینە توندەکە جەڵتەی دڵیشی لەگەڵدایە.

بەڵام ئەو نەخۆشـــەی کە بۆماوەیەکـی درێژخایەن دووچاری دابەزینی ترپەی دڵ بووەتـــەوە، دڵ و کۆئەندامـــی ســووڕی خوێنـــی دەرفەتــی ئــەوەی بۆخۆی رەخساندووە خۆی لەگەڵ هێواشیی ترپەی دڵدا بگونجێنێت. ئەم جۆرە نەخۆشە بەوە دەناســرێتەوە کە ترپەی دڵی هێواشــە و فشاری بەرزی خوێنبەری هەیە و وەک کارلێکێی قەرەبووکردنەوەی ئەم دۆخە دڵیشی ئەستوور دەبێت:

١٠)بۆچی ترپەی دڵی وەرزشەوانان هێواشە؟

زۆری راهێنانەکانی وەرزشـــی و ئەســتووربوونی ماســوولکەی دڵ وادەکات قەبــارەی خوێنـــە هەناردراوەکە لـــە خولەکێکدا زۆر بێت. ئەمەیـش زەرووڕەتی بەرزبوونەوەی ترپەی دڵ لەکاتی هەوڵ و کرداری وەرزشیدا ناهێڵێت.

١١)ئایا مەترسیی لەسەر ژیانیدا هەیە؟

نەخێر هیچ جۆرە مەترسییەک لە هێواشبوونی ترپەی دڵی وەرزشواندا نییە.

١٢)ئایا لەکاتی پیربووندا کاریگەریی دەبێت؟

وەرزش پێویســـتە و کاریگەریی باشـــی لەسەر جۆرایەتیی ژیانی مرۆڤدا هەیە، بەڵام وەرزشکردنی توندی وەک بەرزکردنەوەی قورسایییەکان بەتایبەت لەدوای تەمەنی سی ساڵیدا دەبێتە هۆی ئەستووربوونی دیوارە ماسوولکەی دڵ. ئەوەش تێبینی کراوە کە وەستانی دڵ دووچاری ئەو وەرزشوانانە دەبێت کە مێژوویەکیان لەگەڵ ئەنجامدانی وەرزشی قورسدا هەیە و کتوپڕ وازیان لێی هێناوە. نابێ لەدوای تەمەنی ٣٠ ســاڵی وەرزشـــی قورس ئەنجام بدرێت بەتایبەتیش بەرزکردنەوەی قورسایی، چوونکە ئەو کەسانەی وەرزشی قورس دەکەن فشاری خوێنیان زۆر بەرزە و شڵەژان لە ترپەی دڵیاندا هەیە.

بەڵکو لەسەر کۆنە وەرزشەوان پێویستە لەدوای تەمەنی سی ساڵی لە وەرزشی ســووک بەردەوام بێت، وەک: وەرزشـــی پیاســەکردن و گورگە لۆقە (هرولە)،

هەروەها نابێ ئەو ڕێژە زۆرەی خۆراک بخوات کە لەکاتی وەرزشکردنی پێشوودا لەسەری ڕاهاتبوو. دەبێ خۆی لەو خۆراکانەش بەدووربگرێت کە کۆلیسترۆلیان تیادایە و لە خواردنی پرۆتینەکانی ئاژەڵیشدا مامناوەندی بێت.

هاوسەرگیریی ئەو کەسانەی نەخۆشیی دڵیان هەیە:

ئەو بار و قورساییەی لەکاتی ئەنجامدانی کردەی سێکسیدا دەکەوێتە سەر دڵ، هاوتـا و هاوتەریبە لەگەڵ پلەی وروژان و هەڵچوون و ئەو کەشـە سـۆزیانەی لێـی ئەنجـام دەدرێت. جا هەرچەندە ئەمە زیاد بکات لەسـەر دڵی نەخۆش پلەی مەترسـیدارییەکەی پتـر دەبێـت. هـەردوو هاوسـەر دەتوانن تا ئاسـتێکی زۆر کاریگەریی پەیوەندییەکانی هاوسـەری لەسـەر دڵ کەمبکەنەوە. ئەمەیش بە خۆ دوورگرتن دەبێت لە جوولەی توندوتیژ و وروژانی زیاد.

*هاوسەرگیری لە پلە نزم و سادەکانی نەخۆشیی دڵدا گرفتی نییە بەمەرجێک هەوڵ و کۆشش و جوولەکە تاقیبکرێتەوە.

*هاوسـەرگریی کەسـانی تووشـبوو بـە نەخۆشـیی دابەزینـی دڵ و گیرانی خوێنبەرەکانی تاجی تا دوای چاکبوونەوە دوا دەخرێت.

دڵ ئێستە و بەدرێژایی هەزاران ساڵ سرووشبەخشی هۆنەران و نووسەران و بیرمەندان بووە بەو پێیەی سەرچاوەی هەستوسۆزەکانە. کەسانی دێرین لەسەر ئـەوە ڕێککەوتوون کە سـەرچاوەی هزر و دانایی ئاوەز(عقل)ە و سـەرچاوەی هەڵچـوون و سـۆزەکانیش بەگشـت جۆرەکانییـەوە – تـرس و تووڕەیـی و خۆشەویسـتی و ڕق - دڵە. مرۆڤ بە شـێوە ڕەمەکییەکەی باوەڕی بەمە هەیە چوونکە دەبینێت هەرچەندە جارێک هەڵچوونێک بەسەریدا زاڵبێت دڵی بەخێرایی و بەهێز لێدەدات، جا کە دەگەڕێتەوە سەرباری هێمنیی خۆی دڵیشی دەسرەوێت تەنانەت هەست بە بوونیشی ناکات.

ڕاستیی دووەمی زانستیش ئەوەیە دڵ لەگشت ئەو شتانە بێبەرییە کە لەسەرەوە باسمانکردن و هزر و دانایی و سۆز و هەستکردن لە ئەقڵەوە هەڵدەقوڵێن. بەڵام

ئەرکــی دڵ ئەوەیــە خوێن بــەرەو ئەنــدام و پەلەکانی خوێن بنێرێــت و بەهۆی خۆراک و ئۆکسجینەکەی نێو خوێنەوە خۆراک و ژیانیان بۆ دەستەبەر بکات.

جــا ئەگەر مرۆڤ کەوتە نێو هەڵوێســتێکەوە و بەهۆیــەوە هەڵچوو، ئەوا زۆر پێویستە لەشی بۆ هەر کردارێک ئامادە بکات کە ئەو هەڵچوونە دەیکاتە پێویستی، ئەمەیــش دەبێتە هــۆی پتربوونی ئەو خوێنەی کە بۆ ئەندام و پەلەکان دەچێت و ئەقــڵ فەرمان بە دڵ دەکات خێرایی ترپەکان و هێزی گرژبوونی پتربکات، دڵیش ناتوانێت بەهیچ شــێوەیەک ســەرپێچی لەو فەرمانە بکات چوونکە دڵ لە گشــت دۆخەکاندا شوێنکەوتەیە نەک سەرکردە.

رەنگــە باوتریــن هەڵچــوون ئەو هەڵچوونە بێــت کە پەیوەندیی بە سێکســەوە هەیــە، کامەمان چەنــدان و چەندان جار خۆشەویســتیمان نەکردووە و حەزمان نەجــووڵاوە؟!. خۆشەویســتیی هێمنانــەش هیچ گۆڕانێکی شــایانی باس لە دڵ و سووڕی خوێندا دروستناکات. بەڵام هەڵچوونی توندی سۆزی چەند داواکارییەکی هەیە و شــوێنەوارەکەی لەســەر خێرایــی دڵ و بەرزبوونەوەی فشــاری خوێن و فراوانبوونــی خوێنبەرەکانی پەلەکانــدا بەدیاردەکەوێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی خوێن بەرەو کوڵمەکان بچێت- ئەمەیش هۆی ئەو سووربوونەوە دڵڕفێنەیە کە هەمووومان حەزی پێدەکەین... سووربوونەوەی کوڵمەکان.

■ سێکس و دڵ و لەش

جــا ئەگەر ئەم خۆشەویســتییە گەیشــتە کۆتاییە سروشــتییەکەی کە ئەویش پەیوەندیی جەســتەیی نێوان دوو خۆشەویســتە – واتا ســێکس- ئەوا باری دڵ قورســتر دەبێــت، چوونکــە هەڵچوونی ســۆزی و گرژیی دەمــاری و جوولەی جەســتەیی دەگرێتەخــۆ، کۆی ئــەم دیاردانەیش بە توندترین هەوڵی جەســتەیی دادەندرێن. لەبەرئەوە لەســەرمان پێویستە ســەبارەت بە پەیوەندیی سێکسی بە نەخۆشیی دڵ لێکۆڵینەوەیەک ئەنجام بدەین.

دڵی ساغ گشت ئەرکەکانی خۆی بەباشترین شێوە رادەپەڕێنێت بە ئەرکی پەیوەندییە سێکسییەکانیشەوە بەبێ ئەوەی ماندوو و شەکەت بێت. بەشێوەیەکی زانستیش سەلمێندراوە کە ئەنجامدانی کردەی سێکسی هەرگیز کار لە دڵێکی ئاسایی ناکات. زۆربەی گەنجان کەوتوونەتە نێو تۆقینێکی زۆر گەورە و وەها تێگەیشتوون کە ئەنجامدانی خووی نهێنی زیان بە دڵ دەگەیەنێت، لە راستیدا خووی نهێنی گەرچی لەرووی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە خوویەکی ناپەسندە، بەڵام رێک وەک پەیوەندیی ئاسایی سێکسییە بەهیچ شێوەیەک کار لە دڵی ساغ ناکات.

بەڵام ئەو بۆچوونە باوەی کە پێیوایە زۆر ئەنجامدانی کردەی سێکسی دڵ لاواز دەکات و ئاوهاتنەوەی بەردەوام شنگوتاقەت لەبەر لەشدا ناهێڵێت و دەیکاتە تارماییەکی پەرپووت، خەیاڵێکی پووچ و بێمانایە. چوونکە ئەو سپێرمەی کە لەکاتی کردەی سێکسیدا دەرژێت بەبەراورد لەگەڵ کۆی پرۆتینەکانی نێو لەش شتێکی زۆر کەمە و شایانی باس نییە. ئەم شلەیەش تایبەت نییە بە پێکهاتەی تایبەت بە هێز و چالاکیی مرۆڤەوە، رەنگە ئەوە شتێکی دڵنیاکەرەوە بێت بۆ ئەو کەسانەی کەوتوونەتە نێو ئەو خەیاڵە پووچەوە کاتێک بەشێوەیەکی زانستی بۆیان دەسەلمێنین کە لەش بەبەردەوامی ئەم شلەیە دەردەدات جا ئەگەر مرۆڤ سێکس بکات یان نا، گەرچی لەکاتی کردەی سێکسیدا بەخێرایی دەریدەکات، بەڵام زۆربەی جاریش بەبێ ئەوەی دوو رەگەزەکە نزیکی یەکیش بن و کردەی سێکسی ئەنجام بدەن ئەو شلەیە هەر دەدەرێت. زۆربەی جاریش ئەم شلەیە هێندە لەلەشدا کۆدەبێتەوە کە زۆر زیاترە لەتوانای ئەو توورەگانەی کە لەنێو خۆیاندا دەیانپارێزن، بۆیە لەش ناچار دەبێت فرێیان بدات دەرەوە، ئەمەیش بەهۆی (خەونبینین)ەوە دەبێت. بەڵام کاریگەریی سەرەکیی زێدەڕۆییکردن لە سێکسدا بەتایبەت لە خووی نهێنیدا خۆی لە گرژبوونی توندی دەماریدا دەبینێتەوە، جا ئەگەر بەهۆی ورووژانەکەی پاشانەوە بێت یانیش ئەو ورووژانەی کە هاوتا

لەگەڵیدا دێت، هەروەها هەستکردن بە پەشیمانی و ترس کاریگەرییان لەسەر تەندروستیی تایبەتی ئەو کەسانەدا دەبێت کە خووی نهێنی ئەنجام دەدەن.

سێکس و دڵی نەخۆش

بەڵام دڵی نەخۆش بەرگەی باری قورسی سێکسکردن ناگرێت و لەژێریدا دەناڵێنێت، کاریگەریی ئەمەیش بەپێی جۆری نەخۆشییەکە دەگۆڕێت، بۆنموونە: لە نەخۆشیی ڕۆماتیزمی درێژخایەنی دڵ و تێکچوونی زمانەکانی دڵ ڕەنگە لەگەڵ پەیوەندیی سێکسی یان ڕاستەوخۆ دوای پەیوەندییەکە هەناسەتەنگی یان شەکەتبوون بێت و کردە سێکسییەکە پەکبخات. چارەسەری ئەمەیش بەوە دەبێت ئەو نەخۆشییە چارە بکرێت کە دروستیکردووە و دەرزی بەهێزکەری ماسوولکەی دڵ و میزهێن بەکاربهێندرێت. هەروەها لەو نەخۆشانەی کە فشاری خوێنیان بەرزە لەکاتی سێکسکردندا فشاریان بەرزتر دەبێتەوە و لەوانەشە دووچاری سووکە ژانەسەرێکیشیان بکات.. چارەسەری ئەمەیش بە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانە دەبێت کە میز بە نەخۆشەکە دەکەن و خوێنبەرەکان فراواندەکەن.

بەڵام تەنگیی خوێنبەرە تاجییەکانی دڵ (سینگەکوژێ) ڕێژەی ئەو خوێنە کەمدەکاتەوە کە دەگاتە ماسوولکەی دڵ بۆئەوەی خۆراک و ئۆکسجینی بۆ بهێنێت. زۆربەی جاریش ئەو بڕە خوێنە تەنها بەشی پێویستیی دڵێکی حەساوەی هێمن دەکەن نەک دڵێکی هەڵچووی کاتی سێکسکردن.

بەڵام ئەگەر سێکس هاتە گۆڕێ، پێویستییەکانی لەش بۆ خوێن پتر دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت ڕووبەڕووی هەڵچوون و جووڵە هاوکاتەکە ببێتەوە، بۆیە ڕێژەی ئەو خوێنە پتر داوا دەکرێت کە خۆراک و ئۆکسجین بۆ لەش دەنێرێت.. ئەوسا ئەو بڕە خوێنەی لە ڕێگەی ئەو خوێنبەرە تەنگە تاجییەوە دەیگاتێ لە بڕی پێویست کەمترە بۆیە هەست بە برسیەتی و خنکان دەکات و هاواری بەهاناوەچوونی لێ بەرز دەبێتەوە کە لەشێوەی ئازار دەبێت لەناوەڕاستی سینەدا و ڕەنگە ژانەکەیش

بچێته قۆڵی چەپ و ئارەقەیەکی زۆریش بکات. جا ئەگەر ئەم دۆخە توندتر بوو نابێ نەخۆش لە کردە سێکسییەکە بەردەوام بێت.

ئازارەکەیش لەدوای حەسانەوەیەکی کورت هەر لەخۆیەوە نامێنێت. لەبەرئەوە پزیشک لە هەندێک دۆخدا هەندێک دەرمانی فراوانکەری خوێنبەرەکانی تاجی بۆ نەخۆش دەنووسێت کە دەبێ بەر لە گرفتاربوون بە هەر هەڵچوونێک بەگشتی و هەڵچوونی سێکسی بەتایبەت بیانخوات.

▪ بۆرییەکانی خوێن الاوعیه الدمویه

لەگەڵ پێشــکەوتنی زانست و پتربوونی نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکاندا بوارێکی نوێی تایبەتی پسپۆڕیی لە زانستنی پزیشکیدا سەریهەڵدا ئەویش دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانە، چوونکە زۆر گرنگن و رۆڵێکی سەرەکیان لە لەشدا هەیە. خوێنبەرەکان لە نێو لەشی مرۆڤدا سەرچاوەی ژیانن، چوونکە خوێنی بە ئۆکســجین کراو هەڵدەگرن و دەیگەیەننە گشــت بەشــەکانی جەســتە بۆئەوەی خۆراک و بژوێــن بگەیەننە خانەکان، ئــەم خوێنەیش لەدوای هەڵمژینی رێژەیەکی دیاریکراوی ئۆکسجین دەچنە خوێنهێنەرەکانەوە کە دووبارە خوێن بۆ دڵ و سییەکان دەنێرنەوە، بەمەیش سووڕی خوێن تەواو دەبێت.

خوێنبەرەکان بە نەخۆشییەکانیشیانەوە دابەش دەبنە سەر سێ لق:

١)خوێنبەرەکانی مێشک

٢)خوێنبەرەکانی دڵ

دەستنیشــانکردنی نەخۆشــییەکانی خوێنبەرەکانی دڵ لە خوێنبەرەکانی مێشک زیاتــر پێویســتیان بە ئامێــر هەیە بۆئــەوەی چاودێریی وێنــەی دڵ و جوولەی بەردەوامی ترپەکان بکات و لەکاتی دەستنیشــانکردنی نەخۆشیدا نەخۆش لەژێر چاودێریکردندا بێت. جگە لەمانەیش ئەم ئامێرانە وێنەی جوولاوی خوێنبەرەکانی تاجــی و بەشــەکانی نــاوەوەی دڵیــش دەگــرن. لەبەرئــەوە ئــەم تیشــکانە لەو

نەخۆشخانانەدا دەگیرێن کە زۆر زەبەلاحن و توانای باشیان هەیە.

٣)خوێنبەرەکانی پەلەکان و کۆئەندامی هەرس و گورچیلەکان

گرنگیـی ئـەم لقەیش لـە دوو لقەکەی پێشـوو کەمتـر نییە، چوونکـە روماڵی نەخۆشـییەکانی خوێنبەرەکانی پەلەکانی خوارەوە و پەلەکانی سەرەوە (دەست وپێ و هتد) دەکات . هەروەها روماڵی نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانی کۆئەندامی هەرس(خوێنبەرەکانی جگەر و ریخۆڵەکان) و گورچیلەکان دەکات.

سەبارەت بەم لقە دەتواندرێت لە نۆڕینگەکان و لە نەخۆشخانەکانیشدا لەماوەی کەمتـر لـە نیو کاتژمێـر ئەنجام بدرێـت و دواتر نەخۆش لەنێـو هۆلێکی پاک و ئامێردار و ئامادەکراوی نێو نۆڕینگە بۆ ماوەی کەمتر لە چوار کاتژمێر دەخرێتە ژێر چاودێرییەوە.

شـایانی باسـە لە ئینگلترادا سیستمی پسپۆڕی لە نەخۆشـخانەکانیاندا هەیە و دەبینین هەر لقێک لەو لقانە نەخۆشخانەی تایبەت بەخۆیان هەیە.

پشـکنینی خوێنبـەرەکان بەهـۆی بەکارهێنانی تیشـکی رەنگاورەنگەوە دەبێت ئەمەیش بە دوو رێگەی سەرەکی:

لێدانی دەرزیی رەنگیی تایبەت بە دۆخەکانی پشـکنین بەشێوەیەکی راستەوخۆ لە خوێنبەر بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە بە بەکارهێنانی قەستەرە کە بەهۆی ئامێرێکی تیشـکیی وەک تەلەفزیۆنەوە دەکرێت و دەتواندرێت قەستەرەکە بەرەو ئەو خوێنبەرە ئاراسـتە بکرێت کە مەبەستە دەستنیشانی نەخۆشییەکەی بکرێت.

ئەم سێ لقەیش لەلایەن پزیشکی پسپۆڕەوە دەستنیشان و چارەسەر دەکرێت.

■ **خوێن:**

خوێـن سـەرچاوەی ژیانـی مرۆڤـە.. لەبـەر گرنگیی ئـەم مادەیە بـۆ مرۆڤ میسرییەکانی کۆن خۆیان بە خوێن دەشۆرد و باوەڕیان وەهابوو رۆڵێکی گرنگ و مەزن لە ژیانی مرۆڤدا دەگێڕێت.

خوێنیش بریتییە لە شلەیەک کە چەند خانەیەکی تیادایە و لە خڕۆکەی سوور و سپی و خەپڵەی خوێن (صفائح) و پلازما پێکهاتووە، کۆی ئەم پێکهاتانەیش رۆڵێکی گرنگیان لە لەشدا هەیە و هەر تێکچوون و کەموکورتییەکیش لەخوێندا دەبێتە هۆی دووچاربوونی مرۆڤ بە چەندەها نەخۆشی.

▪ **خڕۆکە سوورەکان**

یەکێکە لە پێکهاتەکانی خوێن کە هیمۆگلۆبینی تیادایە و بۆ لەش و ژیانی مرۆڤ زۆر گرنگە، چوونکە ئەو وزەیەیە کە ئۆکسجین بۆ کۆئەندامی هەناسەدان دەنێرێت. ژمارەی خڕۆکەی سوور لەنێوان ٤ ملیۆن تا ٦ ملیۆنە، جا هەر کەم و زیادەیەک لە ژمارەکەیدا دەبێتە هۆی روودانی ماکی نەخۆشیاوی لەوانە ئەنیمیا کە نەخۆشییەکە و دەبێتەهۆی بێهزبوون و سستیی گشتی و نەمانی توانای جوولەکردن و تێکچوونی ئەرکی هەناسەدان لە کۆئەندامی هەناسەدا.

▪ **خڕۆکە سپیەکان:**

یەکێکە لە پێکهێنەرەکانی خانەکانی خوێنی لەشی مرۆڤ و ژمارەی لەنێوان ٤ هەزار تا ١١ هەزار دانەیە و ئەرکەکەی پاراستنی لەش و بەرگریکردنە لە نەخۆشییەکانی جۆراوجۆر و لەشەش بەش پێکهاتووە و کە بەنێو خوێندا رێدەکات. هەر جۆرێکیشیان کارێکی تایبەت و دیاریکراویان هەیە، ئەم جۆرانەیش وەک تیمێکی تەواو کاردەکەن و ئامانجیان پاراستنی لەشی مرۆڤە لە نەخۆشییەکانی دەرەکی و تێکچوونەکانی ناوەکی. خڕۆکە سپییەکان بە ئۆرگانی بەرگریی لەشی مرۆڤ ناودێرکراون.

جا ئەگەر کەموکورتییەک لە خڕۆکە سپییەکانی لیمفاویدا پەیدابوو لەش دووچاری نەخۆشییەکانی کەڕوویی و ڤایرۆسی دەبێت، نەک هەر ئەمە بەڵکو لەلەشدا ئەو زەمینەیە خۆشدەبێت کە دووچاری نەخۆشییەکانی شێرپەنجەییش بێت.

بەڵام ئەگەر تێکچوونێک یان کەم و زیادییەک لە خڕۆکە سپییە ناوک

جوراوجۆرەکاندا پەیدابوو ئەوا لەش ئەو ئامادەییەی دەبێت دووچاری نەخۆشییە میکرۆبی و پێستی و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسەدان ببێت.

هەروەها ئەگەر تێکچوون و شـڵەژانێک لە هەندێک خانەی خڕۆکە سـپییەکاندا پەیدابوو ئەوا نەخۆشییەکانی هەستیاریی دووچاری لەشی مرۆڤ دەبن.

▪ خەپڵەکانی خوێن

لـە پێکهاتـە گرنگەکانی خوێنە و ژمـارەی لەنێوان ١٥٠ تـا ٤٠٠ هەزار خەپڵە دایـە کـە لەنێو خوێنـدا مەلە دەکەن و ئەرکیشـیان مەیاندنی خوێـن و راگرتنی خوێنبەربوونە.

جـا ئەگەر هــەر تێکچـوون و کەموکورتییەک دووچـاری ژمارەکەی بوونەوە دەبێتە هۆی نەخۆشییەکانی خوێنبەربوون و نەمەینی خوێن.

▪ پلازما

بریتییـە لە شـلەیەک و ئـەو پرۆتینانەی بەرگری تیادایە کـە یارمەتیی خڕۆکە سـپییەکان دەدات بەرگری لە لەش بکەن و بـە گرنگترین رەگەزەکانی بەرگریی لەش دادەندرێن. هەر کەمبوون و تێکچوونێک لە ئۆرگانی بەرگریدا دەبێتە هۆی دووچاربوون بە نەخۆشییە جۆراوجۆرەکانی وەک نەخۆشییە میکرۆبییەکان.

پلازما هەڵگری پرۆتینەکان و هۆرمۆنەکان و رەگەزە گرنگەکانی وەک ئاسن و گلۆکۆزە و ئەو رەگەزانەشی تیادایە کە یارمەتیدەری مەینی خوێنن، هەر تێکچوون و کەموکورتیەکیـش تیایـدا رووبـدات دەبێتە هۆی پەیدابوونی نەخۆشـییەکانی شلبوونەوەی خوێن وەک نەخۆشییەکانی هیمۆفیلیا.

▪ فشاری خوێن

ئەمانە بۆ نەخۆشانی تووشبوو بە فشاری خوێن قەدەغەن:

ا.پۆشاکی تەنگ.

ب.پۆشاکی بەرز.

ج. فیلمە وروژێنەرەکان.

د. قومارکردن بە هەموو جۆرەکانییەوە.

*لە کاتی خەوتنی هێمن و قووڵدا فشاری خوێن دەگاتە ئەوپەڕی نزمی.

* کاتێک خەون بەوەوە دەبینیت بەسەر چیایەکدا هەڵدەگژێیت فشاری خوێنت بەرز دەبێتەوە رێک وەک ئەوەی بەشێوەیەکی واقیعی ئەم کردارە بکەیت.

ئەگەر نەخۆشیی فشاری بەرزی خوێنت هەیە پۆشاکی تەنگ مەپۆشە. سەیری فیلمە وروژێنەرەکانیش مەکە و هەرگیز قومار نەکەیت.

ئەمە ئامۆژگارین بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشیی فشاری بەرزی خوێنیان هەیە.

جا بۆئەوەی راســتیی فشاری خوێن بزانین دەبێ سەرەتا بیپێوین.. ئەمە چۆن دەکرێت؟

ئەو شتانە چین کە لە ژیانی رۆژانەماندا روودەدەن و دەبنە هۆی بەرزکردنەوەی فشاری خوێن؟

▪ مانای پێوانی فشاری خوێن چییە؟

خەڵکانێکی زۆر لە پێوانی فشاری خوێن دەترسن..

لە راســتیدا پێوانی فشــاری خوێن بە کارێکی گرنگی خۆپارێـزی دادەندرێت..

چوونکــە بەوپەڕی راســتگۆیی دۆخی دڵ و خوێنبــەرەکان و دەمارەکانی خوێن بەدیاردەخات.

پێوانی فشاری خوێن ئەوپەڕی ئاسایش و دڵنیایی تیادایە.. چوونکە هۆشدارییەکی پێشوەختە بۆ مەترسیی ژەهراویبوونی کۆرپەڵەی نێو سک.

هەروەها پێشبینیی هەبوونی نەخۆشییەکانی گورچیلە و هەر تێکچوونێکی دیکە دەکات کە ئەگەر زوو پێی رابگەین دەتوانین غەمێکی لێ بخۆین

■ **چۆن فشاری خوێن بپێوین؟**

پزیشک لەکاتی پێوانی فشاری خوێندا فشارپێو و بیستۆک (سماعه)ی پزیشکی بەکاردەهێنێت. دوای پێوانی فشـــارەکەش پزیشـــکەکە باس لە دوو ژمارە دەکات، بۆنموونــە: کاتێک دکتۆر دەڵێت فشــاری نەخۆشـــەکە ١٢٠\٨٠ یە مانای ئەوەیە کە نەخۆشـــەکە تەندروســـتیی باشـــە و دڵنیا دەبێتەوە.. چوونکە ئـــەم ڕێژەیە بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو لە هەلومەرجی حەساوەی جەستەیی و دەروونییدا فشارێکی ئاســـاییە. ئەوە دەگەیەنێت کە فشـــاری خوێن لە خوێنبەرەکاندا ١٢٠ ملیمەترە لە جیوە لەکاتی گرژبوونی دڵ و ڕۆیشـــتنی خوێـــن بەنێو خوێنبەرەکاندا.. کاتێکیش ماســـوولکەکانی دڵ خاودەبنـــەوە پـــڕ دەبن لەو خوێنەی کە لـــە خوێنهێنەرەکاندا هاتوونەتەوە و فشارەکەیشی ٨٠ میلیمەترە لە جیوە.

ژمارە گەورەکە بە فشاری گرژبوون دادەنێین، بەڵام ژمارە بچووکەکە ژمارەی خاوبوونەوە و کرانەوەی دڵە. لەراستیشدا فشاری خوێن جا ئەگەر سروشتی بێت یانیش بەرز، بە ڕۆتینی ڕۆژانەی کەسەکەوە کاریگەر دەبێت و لە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەدا دەبێت. جا ئەگەر بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەکان لە فشاری خوێندا کاتی بێت و هیچ بەڵگەیەکی نەخۆشـــیی تیادا نەبێت، بەڵام زۆر گرنگە بۆ پێوانی تواناکانی کەســـەکە بۆ هەڵچوونەکانی دەروونی و ئەو هەوڵە جەســـتەییانەی کە بەدرێژایی ڕۆژ دەبێ ئەنجامیان بدات. کاتێکیش مرۆڤ تەمەنی بەرەو گەورەبوون دەچێـــت خوێنبەر و دەمارەکانی دیکەی خوێـــن بۆ خاوبوونەوە نەرمی و توانای خۆیان لەدەســـت دەدەن و ناتوانن ئەو ڕێژە خوێنە لەخۆبگرن کە لە دڵەوە دێت و خوێنیش لە ڕۆیشـــتنی بەنێو دەمارە تەنگەکانی خوێندا بەزەحمەت تێدەپەڕێت و وردەوردە لـــە ئاســـتی ئاســـایی خۆی بـــەرز دەبێتەوە، ئەمەیش بـــە جیاوازیی تەمەن و پلەی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دەگۆڕێت. لە دڵ و خوێنبەرەکانی پیاوی وەرزشی بەردەوام لەسەر ئەوە ڕاهێندراوە بەشێوەیەکی ڕێژەیی بەپێی پێویست فـــراوان بێتەوە بۆ ئەوەی بەرگـــەی ڕێژەیەکی زۆری ئەو خوێنە بگرن کە دەچنە

نێو ماسوولکە و پێکهاتەکانی جەستەی، بەمەیش خوێنبەر و دەمارەکانی نەرمتر دەبن و کەمتر دووچاری رەقبوونی خوێنبەرەکان دەبێت.

کاریگەریی خەوتن:

خەوتـن دەبێتـە هۆی نزمبوونەوەیەکی سروشـتی لە فشـاری خوێن و دوای دوو کاتژمێر لە خەوتن دەگاتە نزمترین ئاست، لەوانەیە لەکاتی خەوتنی قووڵ و ناهەراسانیشدا فشـاری خوێن لە ١٢٠/٨٠ بۆ ١٠٠/٧٠ دابەزێتە خوارەوە، لەگەڵ خۆرهەڵاتنیشدا وردەوردە فشاری خوێن بەرز دەبێتەوە، هەروەها روودانی هەر وروژێنەرێکی هەراسـانکار لە خەوی قووڵدا دەبێتە هۆی ئەوەی فشـاری خوێن بگەڕێتەوە سەر باری پێشووی خۆی.

❊ رەقبوونی خوێنبەرەکان

خوێنبەرەکان ئەو دەمارە خوێنانەن کە خوێن لە دڵەوە دەگوازنەوە ئەندامەکانی لەش.خوێنبەرەکانیـش بـەردەوام خوێنێکـی خاوێنـی بێگەردی ئۆکسـجینکراو هەڵدەگـرن، تەنها خوێنبەری سـییەکان نەبێت کە خوێنی نا ئۆکسـجین کراو بۆ سییەکان دەبات بۆ ئەوەی بێگەرد و پاکی بکاتەوە.

چۆن دڵ خوێن بۆ خوێنبەرەکان دەنێرێت؟

دڵ بـە فشـارێکی زۆر خوێن دەنێرێتە دڵەوە، لەبەرئـەوە خوێنبەرەکان بۆڕیی دیـوار بەهێـزن و دیوارەکانیشـی بە ریشـاڵی لاسـتیکی و ماسـوولکەیی نەرم بەهێزکراون.

چۆن خوێنبەرەکان گرژ دەبن و خاو دەبنەوە؟!

گرژبـوون و کرانـەوە و خاوبوونەوەی خوێنبەرەکان رۆڵێکی سـەرەکییان لە رێکخسـتنی فشـاری خوێن و دابەشـکردنی خوێن بەسـەر ئەندامە جیاجیاکانی خوێنـدا هەیە، بۆنموونـە: لەکاتی راکردنـدا ماسـوولکەکانی خوێنبەرەکانی ران خاودەبنەوە بۆئەوەی فراوان ببن و ئەو رێژە خوێنە پتر ببێت کە بەرەو رانەکان

و پێیەکان دەچێت، لە هەمان کاتیشـــدا خوێنبەرەکانی کۆئەندامی هەرســکردن و هەندێک ئەندامی دیکە گرژ دەبن بۆئەوەی ئەو ڕێژە خوێنە کەم بێتەوە کە بۆیان دەچێت و خوێنێکی زۆرتر بۆ خوێنبەرەکانی ڕان و قاچەکان بچن.

ئایا دەتوانیت لە لەشی مرۆڤدا وێنای شێوەی خوێنبەرەکان بکەیت ؟!

زۆر بەئاسانی دەتوانیت ... خوێنبەرەکان وەک لقی درختەکان لقیان لێدەبێتەوە و دەبنــە چەنــد لقێکی بچووکتــر و بچووکتر تا دەبنە لقــی زۆرزۆر بچووک، کە بــە موولوولــەی خوێنی کۆتاییان دێت و ئەم موولوولانــەش بۆ گەیاندنی خوێن و خۆراک بە خانە و پێکهاتەکانی لەش، تۆڕی ســەرەکین کە تیایدا ئۆکســجین و مادەکانی خۆراکی ئاڵوێر دەکرێن.

ئەگەر دیواری خوێنبەرەکان لەژێر میکرۆسکۆبدا بپشکنین چی دەبینین؟!

دەبینین لە ناوەوە و دەرەوەدا لە ڕووپۆشــێکی ناســکی لووس پێکهاتووە و بە ڕووپۆشی نێو دەم دەچێت، چینی ناوەڕاستیشی ئەو چینە بەهێز و ئەستوورەیە و پڕە لە ڕیشــاڵی لاستیکی و ماســوولکەی نەرم کە یارمەتیدەری نەرمکردنەوە و لینجیی خوێنبەرەکان دەدات، چینی دەرەوەشــی لە ڕووپۆشێکی بەهێزی لیفی پێکهاتووە کە دیوارەکەی بەهێز دەکات و دەیپارێزێت.

▪ کەواتە ڕەقبوونەوەی خوێنبەرەکان چین؟

ڕەقبوونی ماســوولکەکان مەترســیدارترین هــۆکارە کە لەگــەڵ گەورەبوونی تەمەندا دەبێتە هۆی تێکچوونی تەندروســتیی گشــتیی مــرۆڤ. خوێنبەر بریتییە لــە هێڵی ژیانی ئــەو ئەندامەی کەوا خوێنی بۆ دەگوازێتــەوە، کاتێکیش خوێنبەر نەرمیــی خۆی لەدەســتدەدات، لەگەڵ هەر ترپەیەکی دڵــدا کرانەوە و گرژبوونی بەشێوەیەکی سروشتی نابێت، لەبەرئەوە خوێن لەسەر شێوەی بڕ بڕ و بەشێوەی پچڕپچــر دەگاتە پێکهاتە و خانەکان نەک وەک (شــەپۆلێکی) بەردەوامی خوێن، ئەمەیــش دەبێتە هۆی ناکاملبوونی ســووڕی خوێن. خوێنبــەری ڕەقبوو لەکاتی

پتربوونـــی چالاکـــی و کارکردنی ئەندامەکەدا ناتوانێــت خاوبێتەوە یانیش فراوان بێتـــەوە بۆئـــەوەی ئەو ڕێژە خوێنە پتـــر بکات کە هەڵیدەگرێــت و دەیگوازێتەوە، بەمەیــش کەموکورتـــی پەیدادەبێــت و لە دۆخـــی چالاکبوونی مرۆڤـــدا کارایی و لێهاتوویی و کارکردی سووڕی خوێن کەمتر دەبێتەوە.

■ ئایا ڕەقبوونەکانی خوێنبەرەکان جۆراوجۆرن؟

بەڵـــێ .. دوو جـــۆرە ڕەقبوون هەیـــە، یەکەمیان ڕەقبوونی بێزیـــان(حمید) ە و ئەوی دیکەشـــیان ڕەقبوونی چەورییانەی خوێنبەرە واتا خوێنبەرەکە بە چەوریی نێویەوە ڕەقدەبێت.

■ ڕەقبوونی بێزیانی خوێنبەر چییە؟

ئەم جۆرە ڕەقبوونە بەوە دەناســـرێتەوە کە ئەســـتووری و وشـــکبوونی چینی ناوەڕاستی دیواری خوێنبەرەکە پتر دەبێت و نەرمی و لینجی خوێنبەرەکە کەمتر دەبێتـــەوە، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشـــدا خوێنبەرەکە دەتوانێـــت هەمان ڕێژەی خوێنی پێشووی بەر لە ڕەقبوونەکە بۆ ئەندامەکە بنێرێت، جا ئەگەر خوێنبەرەکە نەرمیی خۆیشی لەدەستدابێت.

■ ڕەقبوونی خوێنبەر بەهۆی چەورییەوە

ئەم جۆرە ڕەقبوونە مەترســـیدارترینە،چوونکە ئەستووری و زبریی ڕووپۆشـی چینـــی ناوەوە پتر دەبێت، ئەم مادە چەورییە لە (کۆلیســـترۆڵ) پێکدێت و لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتیشدا لەگەڵ هەندێک لە خوێیەکانی کالیسیۆمی لێی دەنیشێت.

ئەو گۆڕانکارییانە چین کە لەدوای نیشتنی کۆلیسترۆڵ لە دیواری خوێنبەرەکان ڕوودەدەن؟

ســـەرەتا ڕێـــژەی ئەو خوێنە کەم دەبێتەوە کە بـــە خوێنبەرەکاندا گوزەردەکات -بەهـــۆی پتربوونـــی ئەســـتووریی ڕووپۆشـــی نـــاوەوە و تەنگتربوونـــەوەی ڕێڕەوەکـــەی- هەروەها لەگـــەڵ گوزەرکردنی کاتیشـــدا نیشـــتنێکی بەرەبەرەیی هەندێـــک پێکهاتەی خوێنیـــش پەیدا دەبێت ئەمەیش ئەگـــەری مەینی خوێن لەنێو

خوێنبەرەکان و داخرانی ڕێڕەوەکەی بەم مەیینە دێتە ئاراوە.

■ بەڵام هۆیەکانی رەقبوونی خوێنبەرەکان چین؟

تەنهـا یـەک هۆ بۆ رەقبوونـی خوێنبەرەکان نییە، بەڵکو نەخۆشـییەکە بەهۆی یەکگرتنی چەندان هۆ و هۆکاری ڕێخۆشـکەر پەیـدا دەبێت، هۆیەکانیش بریتین لـە بەرزبوونەوەی فشـاری خوێن و بەرزبوونەوەی ڕێـژەی چەوری لە خوێن بەتایبەتیش کۆلیسـترۆل و نەخۆشـیی میزی شەکراوی و قەڵەوی و کێشی زیاد و زێدەڕۆییکـردن لـە خـواردن و جگەرەکێشـان و تەنبەڵـی و کەمیی چالاکیی جەسـتەیی و نەخۆشیی دەردەپاشـا (النقرس)، لە کۆتاییشدا بۆماوە رۆڵێکی لەم مەسەلەیدا هەیە.

■ ماک و نیشانەکانی رەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجی چین؟

نەخۆش هەسـت بە تەنگی و گرژبوونی سـینگ و ئازاری ناوەڕاسـتی سینەی دەکات، ئـەم ژانەیـەش زۆربەی جار بەرەو شـان و قۆڵـەکان دەچێت و لەگەڵ پتربوونی هەوڵ و چالاکییەکانیشـدا پتر دەبێـت، ئەمەیش نەخۆش ناچار دەکات واز لـە چالاکییەکـەی بهێنێت دواتریش ئەم تەنگەتاوییـە نامێنێت، ئەم ئازارەیش بـە سـینگەکوژێ ناودەبرێت و زۆربـەی جاریش بەهـۆی ئەنجامدانی هەوڵ و کارێک دەبێت و دوای ماوەیەکی کورتی خولەکی یان دوو خولەکیی حەسـانەوە نامێنێت.

■ ئایا تەنها خوێنبەرەکانی تاجی دووچاری رەقبوونەوە دەبن؟!

بێگومـان نەخێر. چوونکە رەقبوونـی خوێنبەرەکانی تاجی و خوێنبەری متبوو (السـباتی) و شـاخوێنبەر و خوێنبەری رانیش دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبن و ئەوەش زاندراوە کە خوێنبەری متبوو و ئەو خوێنبەرە سـەرەکییەیە کە خۆراک و خوێن بە مێشک دەگەیەنێت.

▪ بە کالیسیۆم و پۆتاسیۆم بەرپەرچی فشاری بەرزی خوێن بدەرەوە

ئەو خۆراکە بەسوودەی کە لێناگەڕێت دووچاری فشاری بەرزی خوێن ببیتەوە دەبێ پڕبێت لە ڕێژەیەکی تەواوی کالیسیۆم و پۆتاسیۆم.

ئەو پۆتاسیۆمەی کە بەزۆری لەنێو گژوگیاکانی وەک (میوەی تازە و سەوزە)دا هەیە، هەروەها ئەو کالیسۆمەی لە شیرەمەنییەکانی وەک (شیر و کەرە و پەنیر) دا هەیە لە خۆپاراستن دژی نەخۆشیی فشاری خوێن دوو هۆکاری کاریگەرن.

لێکۆڵینەوە نوێیەکان ئەوەیان دەرخستووە کە پەیوەندییەکی پتەو هەیە کە کالیسیۆم و پۆتاسیۆمی خۆراکی بەیەکەوە گرێ دەدات و کاریگەرییەکی باشیان لەسەر فشاری خوێندا هەیە. هەروەها لێکۆڵینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە حاڵەتەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەلای کەسانی ڕووەکی (ئەوانەی تەنها خۆراکی پڕ لە پۆتاسیۆم دەخۆن) زۆر کەمە، تەنانەت ئەگەر ئامادەیی ئەوەشیان تیادا بێت دووچاری نەخۆشیی فشاری بەرزی خوێن ببنەوە و بەردەوامیش خوێ چێشت بەکاربهێنن و کەمی نەکەنەوە. چەند لێکۆڵینەوەیەکی دیکە لەسەر دانیشتووان ئەنجام دراون و هەرهەموویان ڕۆڵی گرنگی کالسیۆمیان لەم مەسەلەیەدا ڕوونکردووەتەوە و ئەوانەی کە دووچاری فشاری بەرزی خوێنیش بوونەتەوە دووچاری کەمی مادەی کالیسیۆم بوونەتەوە بەهۆی نەخواردنی بەرهەمەکانی شیر (ئەوانەی پڕن لە کالیسیۆم) (بەرهەمەکانی شیر لەو سەرچاوانەن کە پڕن لە کالیسیۆم). لەیەکێک لە تاقیکردنەوەکاندا کە لەسەر ئەو کەسانە کراوە کەوا کەمێک فشاری خوێنیان بەرزە و لە ڕێگەی دەمەوە کەمە کالیسیۆمێکیان پێدراوە، فشارەکەیان کەمێک دابەزیوە و چاکتربوونێکی هەستپێکراویش بەدیکراوە لە فشاری خوێنی ئەو کەسانەی کە لەسەرەتادا مادەی کالیسیۆم لە خوێنیاندا کەم بووە کالسیۆمیان پێدراوە..

زانایان نەیانتوانییوە لێکدانەوە بۆ ئەو میکانیزمە بکەن کە بەهۆیەوە کالیسۆم و پۆتاسیۆم کۆنترۆڵی فشاری خوێن دەکەن، بەڵام پێشیان وایە کالسیۆم و پۆتاسیۆم

یارمەتیدەری فرێدانی سۆدیۆمی زیادەن لە لەشدا و کاریگەریشیان لەسەر کارکردی کۆئەندامی سووڕی خوێندا هەیە (مەبەست خوێنبەر و خوێنهێنەرەکانە).

بــەم دواییانــەش لەرێگەی خواردن چەندان لێکۆڵینەوە ســەبارەت بە فشــاری بــەرزی خوێــن ئەنجــام دراون و پوختــەی ئــەو لێکۆڵینەوانەش بریتــی بوو لە زەرووەرەتی دوورکەوتنەوە لە سۆدیۆم و زیاد خواردنی کالسیۆم و پۆتاسیۆم.

ئــەم دوو مادەیــە لە چەندەها بەروبوومــی هاوینە و ســەوزە و میوەدا هەیە. ژەمێک پەنیر و میوەی وەک مۆز و پرتەقاڵ و قەیســی لە ئێواراندا بۆتۆ باشــترە لە ژەمێکی چەوری پڕ کالۆری و خوێیەکان.

وەدەســتهێنانی پۆتاسیۆم و کالیسۆم کارێکی هێندە زەحمەت نییە، چوونکە لە گشت سەوزەکان و بەرهەمەکانی شیردا هەن. پەتاتە و مێوژ و ماسیی سەردین و شــەربەتی پرتەقاڵ سەرچاوەی پڕ لە کالســیۆمن.دەبێ بزانین کەپەنیرەکان و شــیری تەواو چەوریش پۆتاسیۆوم و کالیسۆمیان تیادایە بەڵام کەمە چەوری و خوێیەکیشیان تیادایە بۆیە نابێ کەسانی فشار بەرز بیخۆن. لە بازاڕەکاندا شیری تایبەت هەن کە چەوری و خوێیەکەیان لێ گیراوە.

ئەگەر نەخۆشــیی فشــاری بەرزی خوێنت نییە، هەرگیز شــیر و بەرهەمەکانی شیر لەیاد نەکەیت و بەردەوام با لەسەرەوەی لیستی کڕینەکانت بێت.

هەندێک کەس لە خواردنی شــیر جاڕس دەبن ئەمەیش بەهۆی ئەو شــەکرەیە (لاکتۆز) لە شــیردا، بەڵام بە باشــترین سەرچاوەی کالیسیۆم دادەندرێت. ئەگەر نەخۆشیی فشاری بەرزی خوێنت هەیە هەرگیز صۆدیۆم (خوێی چێشت) مەخۆ، هەروەها ئەو خۆراکانەش مەخۆ کە زۆریان ئەو مادەیە تیادایە چوونکە بۆ فشاری بەرزی خوێن خراپە. بۆ یارمەتیدانت لە هەڵبژاردنی خۆراکی بەسوود لیستێکمان لە مادە خۆراکییەکان و ئەو بڕە کالیســۆم و پۆتاســیۆمە ئامادەکردووە کە لەو مادانەدا هەن، هەروەها ئەو مادە خۆراکیانەشــمان لە لیســتەکەدا ئامادەکردووە کەوا رۆن و خوێی چێشتیان کەم تیادایە. کاتێک چاو بەو لیستەدا دەخشێنیت تۆ

بیر لــە تێکەڵکردنی مادەیەک لەگەڵ مادەیەکی دیکە دەکەیتەوە وەک تێکەڵکردنی شیر لەگەڵ مۆز (شەربەتی شیر بە مۆز) سینیە ماسییەک لەگەڵ پەتاتە، یان مێوژ لەگەڵ بوندوق و گوێز یان نیو پارچە شــەمامە (کاڵەک) لەگەڵ شــیری بەستراو ئەمانە لە هاویندا بژوێن و بەســوودن. هەروەک دەشزانیت زۆربەی خۆراکەکان بەیەکەوە پۆتاســیۆم و کالیســیۆمیان تیادایە وەک ماسیی قووتوبەند و هەندێک ماسی (المحار) و شیری ڕۆن لێگیراو و ماست و بادام.

دۆی کــەم چــەوری کە لە شــیری ڕۆن لێ گیــراو دروســتکراوە، خواردنێکی نموونەییــە چوونکــە چەورییەکەی کەمە و بەئاســانی هەرســدەکرێت و پڕە لە کالیســۆم و پۆتاسیۆم و دەتواندرێت زەڵاتەشی لێ دروستبکرێت. تێکردنی دوو کەوچکی گەورەی شــیری وشــکی بێ چەوری بۆ دوو کاس شیری چەوری لێ گیراو.

- ئەو مادە خۆراکیانەی پڕن لە کالسیۆم

مادە	ڕێژە	ملیگرام کالسیۆم	ئەرکی دەمارەکە
پەنیری سویسری	٦٠ گرام	٥٤٤	بۆنکردن
دۆی ڕۆن لێ گیراو	فنجان	٤٥٢ کەم خوێ	بینین
ماسییەکان	٩٠ گرام	٣٧١	جوولاندنی گۆی چاو و زووم و پێلووی سەرەوە
شیری بێ چەوری	فنجان	٣٠٢ بێ چەوری و خوێ	جوولاندنی گۆی چاو
شیری بەستوو	فنجان	١٧٦ بێ خوێ و چەوری	هەستکردن و جوولاندنی ماسوولکەکانی جووین

■ ئەو مادە خۆراکیانەی کە پڕن لە پۆتاسیۆم

مادە	ڕێژە	میلیگرام پۆتاسیۆم
پەتاتەی کوڵێنراو	مامناوەندی	٨٤٤
مێوژ	نیو فنجانی چای	٥٤٥
سەردین	٩٠	گرام
شەربەتی پرتەقاڵ	فنجان	٤٩٦
مۆز	یەک دانە	٤٥١
قەیسی وشککراوە	چارەگە فنجانێک	٤٤٦
کاڵەک	نیو تەبەق	٤١٣
شیری بێ چەوری	فنجان	٤٠٦
شیری پڕ لە چەوری	فنجان	٣٧٠
قەیسی تەڕ	٣ دانە	٣١٣

ڕێـژەی کالسـیۆم زیـاد دەکات لە ١٥٠ تـا ٢٥٠ ملیگرام، بـەڵام ئەگەر پارچە مۆزێکت بۆ ژەمی بەیانیان زیادکرد، ئەوا ژەمێکی زۆر پڕ پۆتاسیۆم و کالسیۆمت خواردووە.

بۆ دروستکردنی نۆشیدەنیەک بەتامی شیر لەگەڵ مۆز زۆر بەسوودە بۆت بەم شێوەیەش ئامادە دەکرێت:

- سێ چارەگ فنجانی شیری بێ چەوری، چارەگە فنجانێک هاڕدراوەی شیری وشـکی بـێ چەوری تێبکە، دواتر نیـو کەوچک کەرەی بادامی زەمینی (فسـتق عبید)ی تێبکە و دواتریش مۆزێکی پێگەیشتووی بۆ زیاد بکە، دواتر دوو کەوچک هەنگوین و دووپارچە سـەهۆڵی تێبکە و بە ئامێری تێکوەردەر(خلاط) تێکەڵیان بکە و بەساردی بیخۆرەوە.

سپڵ یان فاتەڕەشە (الطحال) |

سـپڵ ئـەو ئەندامە (سـەیرو سەرسـوڕهێنەرەیە) کە خوا لەپێنـاو حیکمەتێک دروستیکردووە ئێمە نایزانین یان تا ئێستەشی لەگەڵدا بێت بەتەواوی نایزانین.

سپڵ دەکەوێتە لای چەپی سەرەوەی کەلێنی سکی و کەوتووەتە نێوان گەدە و ناوپەنچک (حجاب حاجز) و بە پەراسووی نۆیەم و دەیەم و یانزەیەم پارێزراوە بۆئەوەی هێدمەی بەرنەکەوێت چوونکە سـپڵ زۆر ناسـکە و بە کەمترین هێدمە تێکوپێک دەچێت. ئەندامێکی شل و شەوی و ئیسفەنجییە و پڕە لە کەلێنی خوێنی بەمەیـش خوێنبەربـوون تیایدا زۆر توند دەبێت ئەگـەر بەهۆی هەر هێدمەیەکی زۆر سووکیشەوە زیانی بەرکەوێت.

کێشـی سـپڵی ئاسـایی لە مرۆڤـی پێگەیشـتوودا دەگاتـە چارەگـە کیلۆیەک، قەبارەکەشی کەمێک لە مشتی دەست بچووکترە.

سـپڵ لە زۆر دۆخی نەخۆشـیدا ئەستوور دەبێت، جا بۆئەوەی بەئاسانی هۆی ئەسـتووربوونی سـپڵ بزانین دەبێ کەمە شـارەزایی و زانیارییەکمان لەسـەر پێکهاتـە و خانـە و ئەرکـە جۆراوجۆرەکانـی سـپڵدا هەبێت. ئەوسـا هۆیەکانی ئەستووربوونەکەی ڕووندەبێتەوە.

١)سـپڵ لـە بنەڕەتدا لـە دوو کۆمەڵە خانـە پێکهاتووە: کۆمەڵـەی یەکەم خانە لیمفاوییەکانـن. کۆمەڵەی دووەمیـش خانە تۆڕییەکانن، بۆیـەش پێیاندەگوترێت خانەی تۆڕی چوونکە پێکهاتەکەی شێوەی تۆڕی هەیە یانیش لەبەر ئەرکەکەیان پێیاندەگوترێت خانە لووشدەرەکان.

هەر دۆخێکی نەخۆشی لە لەشدا دەبێتە هۆی زۆربوونی ئەو خانانە، جا ئەگەر بەهـۆی دوژمنێکـی میکرۆبییەوە بێت یانیش نەخۆشـییەکانی بەرگریی لەش بێت یانیش زۆربوونی شـێرپەنجەیی بێت ئەوا لە کۆی ئەم دۆخانەدا سـپڵ ئەستوور دەبێت.

٢) سپڵ لە قۆناغێکی پێکهاتنی خۆیدا و لەکاتی گەشەکردنی ئاولەمە لە منداڵداندا پیشەسـازیی دروسـتکردنی خانەکانی خوێن (خڕۆکە سـوور و سـپییەکان و خەپلەکانی خوێن) بووە، ئەمەییش پێش ئەوەی مۆخی ئێسک – کارگەی سەرەکیی خانەکانی خوێن- پێکهاتبێت. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشـدا سـپڵ توانای خۆی بۆئەوە پاراسـتووە ببێتە کارگەی دروسـتکردنی خوێن لە هـەر هەلومەرجێکی کتوپڕی قەیراناویـدا و لەو کاتەدا کـە هۆکارەکانی یارمەتیدەر بۆ ئەم مەسـەلەیە هەبن. ئەوسا سپڵ ئەستوور دەبێت.

٣) سـپڵ ئەندامێکـی ئیسـفەنجییە و توانای ئەوەی هەیە بـە خوێن بپەنمێت و گـەورە ببێتەوە، جا ئەگەر شـتێک ڕوویـدا و بووە هۆی ئـەوەی تەگەرە بخاتە بـەردەم گەڕانەوەی خوێنی خوێنهێنەری دەرگەیی جگەری وەک دۆخی جەڵتەی خوێنهێنـەری سـپڵی یـان خوێنهێنەری دەرگەیـی جگەری یـان بەرزبوونەوەی فشـاری خوێن لـە خوێنهێنەری دەرگەیی جگەری.. یان هـەر هۆیەکی دیکە ئەوا

سپڵ دەپەنمێ و ئەستوور دەبێت. جا بەهۆی پەنامانەکەوە چەند گۆڕانکارییەکی دیکە دێنەپێشێ کە پەنمانەکەی پتر دەکەن.

٤) سـپڵی سروشـتی خڕۆکە سـوورە کەموکورتیدارەکان و خەوشدارەکان و پیرەکان و ئەوانەش لووشـدەدات کە تەمەنیان تەواو بووە و تێکیاندەشـکێنێت و لووشیان دەدات. لە دۆخەکانی لەدەستدانی ئەو خوێنەی کە سەرچاوە لە شکانی خڕۆکە سـوورەکان دەگرێت و بەهۆی جۆراوجۆرەوە روودەدات، سـپڵ ئەرکی شـکاندنەکە پتر دەکات، جا بۆئەوەی ئەرکەکانی خۆی بەباشـی و بەشـێوەیەکی زیاد بهێنێتەجێ، دەپەنمێ.

ئـەوە جێگیـر و سـەلمێندراوە کـە زۆر بەدەگمەن رێکدەکەوێت سـپڵ بەهۆی نەخۆشـییەکی تایبەت بەخۆیەوە ئەسـتوور ببێت، بەڵکو لـە زۆربەی دۆخەکاندا سـپڵی پەنماو تەنها بەشـێکە لە دۆخێکی نەخۆشی گشـتگیرتر و سەرتاپاگیرتر. بۆ گەیشـتن بەراستی ئەسـتووربوونەکە دەبێ دەستنیشانی هۆیە بنەڕەتییەکەی بکرێت. لەبەرئەوە ئەوە روونبێتەوە کە هۆیەکانی ئەسـتووربوونی سـپڵ زۆر و ئاڵـۆزن و چەندەهـا لقیان لێدەبێتەوە و ناتواندرێ گفتوگۆیەکی تەواو لەسـەر ئەو نەخۆشـیانە بکەین کە بەهۆیانەوە سپڵ دەپەنمێ، بەڵام بەشێوەیەکی لیستی دەتوانین بڵێین دووچاری ئەم هۆیانە دەبێت

*ئەسـتووربوونی سـپڵ هاوکاتە لەگەڵ تاییـەکان و نەخۆشـییەکانی پەتایی، چوونکـە سـپڵ بەزۆری بەهۆی زۆرێک لە نەخۆشـییەکانی پەتایـی توند و ژێر توندی درێژخایەنی وەک ئەمانەی خوارەوە ئەستوور دەبێت:

١) ئەو نەخۆشـیانەی تایان لەگەڵدایە وەک تایفۆئید و پاراتایفۆئید و تای ماڵتا و تیفۆس و هەوکردنی سییەکان و ژەهراویبوونی خوێن و دومەڵی سپل کە ئەمە زۆر دەگمەنە، هەروەها هەوکردنی توند و خوار توندی میکرۆبیانەی ناوپۆشـی دڵ .

٢) هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر و تای زەرد و تای گلاندی و سورێژە .

٣) سیلی پەتایی و سیفلیس و سیلی سکی.

■ **نەخۆشییەکانی مشەخۆری**

نەخۆشییەکانی مشـــەخۆری لەم کۆمەڵەیەدا بەناوبانگترین هۆی پەنمانی سپڵە و بـــەزۆری لە وڵاتی میســـردا باوە. لەبەر زۆریی بڵاوبوونـــەوەی بەلهارزیا لەم وڵاتەدا لە قۆناغێکدا بە سپڵی میسرییان ناوبردووە، دەتوانین بڵێین کە لە هەندێک لادێـدا پەنمانی ســـپڵ هێندەی نەماوە ببێتـــە دیاردەیەکی بـــاو، ئەمەیش بە پلەی جۆراوجۆر دەبێت.

هەروەها مەلاریا لەو هۆیە بەناوبانگانەیە کە سپڵ ئەستوور دەکات و تەنانەت لە قۆناغێک لە قۆناغەکان لێکۆڵینەوە لە پەنمانی سپڵ لە هەر چینێک لە چینەکانی کۆمەڵگـــە لـــە هەر وڵاتێک و زانینی ڕێژەکەی بە پێـــوەری بڵاوبوونەوەی مەلاریا دادەندرێـــت، بەڵام مەلاریا گرفتێکی هێندە گەورەی تەندروســـتی نییە لە بەرانبەر بەلهارزیا لە میسردا.

هەروەها سپڵ لە نەخۆشییەکانی دیکەی مشەخۆریی پەیدا دەبێت کە بوونی لە میسردا نییە.

■ **نەخۆشییەکانی خوێن:**

١. شـــێرپەنجەی تونـــدی خوێـــن و درێژخایـــەن بـــە جـــۆرە جیاوازەکانـــی و شێرپەنجەکانی خانە لیمفاوییەکان و تۆڕییەکان.

٢. کەمخوێنیـــی ســـەرچاوە گرتـــوو لە شـــکانی خڕۆکە ســـوورەکان بەگشـــت جۆرەکانی بۆ ماوەیی و وەرگیراو.

هەروەها ســـپڵ لەو دۆخانەدا ئەســـتوور دەبێت کە تیایدا ڕێڕەوی سروشـــتیی خوێنـــی خوێنهێنـــەر لە ســـپڵەوە بـــۆ دڵ دەگیرێـــت و بە دروســـتکردنی جەڵتەی خوێنهێنەری ســـپڵی یان خوێنهێنەری دەرگەیی (بابی) جگەرییەوە دەستپێدەکات،

لە دۆخەکانی دابەزینی درێژخایەنی دڵدا و لە هەوکردنی رووپۆشی تامووریشدا پەیدا دەبێت کە شلە کۆکردنەوە و بەکلسبوونیشی تیادا دەبێت.

هەروەها لە دۆخەکانی بەرزبوونەوەی فشار لە خوێنهێنەری دەرگەیی جگەریشدا سپڵ ئەستوور دەبێت. رەنگە بەچەند هۆیەکی دیکەی وەک بەرپیشاڵبوونی جگەر بە گشت جۆرە زاندراوەکانی و بەلهارزیای جگەریشەوە روبدات.

■ سپڵ بەهۆی هەندێک نەخۆشیی زگکماکی پەیدا دەبێت کە هەڵەی میتاپۆلیزمی لەگەڵدایە، بەهۆی نەخۆشـیی وەرگیراوی وەک بەمۆمبوونیشـەوە پەیدا دەبێت، رەنگە سپڵ بەهۆی بوونی لوو (تومور)ی تایبەت بە سپڵ روبدات، ئەم لووەش رەنگە بێزیان یانیش مەترسیداربێت و توورەگە بێت.

چەنـدان هۆکاری دیکە هەن زۆر کە دەگمەنن و تەنها کەسـی پسـپۆڕ گرنگی پێدەدات.

بـەڵام ئـەو ماکانـە چیـن کـە لەکاتـی ئەسـتووربوونی سـپڵ لە نەخۆشـدا دەبیندرێت؟

ئایا نیشـانەکان چین کە نەخۆش لەخۆیدا هەسـتیان پێدەکات و دەیاندۆزێتەوە یان پزیشک لەم دۆخەدا دەیانبینێتەوە؟.

ئەم نیشانە و ماکانە بەپێی جیاوازی و جۆراوجۆریی دۆخە زۆرەکانی نەخۆشین و تیایاندا سـپڵ ئەسـتوور دەبێت، بەمانایەکی دیکە نیشانە و ماکەکان نیشانە و ماکی نەخۆشییەکی سەرەکین کە لەگەڵ چەند نیشانە و ماکێکی دیکە دەبنە هۆی ئەسـتووربوونی سـپڵ، بەڵام لەو دۆخانەی تیایدا سـپڵ زۆر ئەسـتوور دەبێت هەندێک نیشـانە بەدیاردەکەون کە بۆ قەبارەی خودی سـپڵ دەگەڕێتەوە، رەنگە نەخۆش سـکاڵا لە هەواکردن و فشاری ورگ بکات بەتایبەت لە دوای ژەمەکانی خۆراکدا، هەروەها رەنگە هەست بە قورسایی لای چەپی سک و ئازاری شوێنی سپڵە پەنماوەکە بکات کە بریتییە لە لای سەرەوەی چەپی سک.. هەروەها رەنگە ئازارێکی توندبێت و لەگەڵ هەناسەدانیش ژانەکەی پتر بێت. لەم دۆخەدا نەخۆش

بە دکتۆر دەڵێت « من هەست بە شتێک دەکەم لەم بەشەی سکم» ئاماژەیش بۆ سپڵە ئەستووربووەکە دەکات.

لە کۆی ئەمانەیش گرنگتر ئەوەیە کاتێک سـپڵ ئەسـتوور دەبێت جا هۆیەکەی هەرچی بێت، بۆ لووشـدانی خڕۆکە سـوور و سـپییەکان یان خەپلەکانی خوێن بەشـێوەیەکی نائاسـایی کار دەکات، ئەمەیـش دەبێتـە هـۆی کەموکورتـی لەو خانانەی سـپڵ لووشـیان دەدات، رەنگە ئەمەیش لە یەکێکیان یان لە هەموویاندا بێت، لەمەیشدا چەند ماکێکی تایبەت پەیدا دەبێت کە تایبەتە بە کەموکورتیی هەر جۆرێک بەجیا، چوونکە کەمبوونەوەی خڕۆکە سپییەکان دەبێتە هۆی کەمخوێنی کە ماک و نیشانەی خۆی هەیە. هەروەها کەمبوونەوەی خڕۆکە سپییەکان دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش بەشـێوەیەکی زۆر و توندتر دووچاری هەوکردن و پەتای میکرۆبـی ببێتـەوە. کەمبوونەوەی خەپلەکانـی خوێنیش دەبێتە هـۆی رووداني خوێنبەربوون لە کونە جۆراوجۆرەکانی لەش و ژێرپێست و ئەندامە ناوەکییەکان و لە هەمووشیان مەترسیدارت خوێنبەربوونی مێشکە.

ئەگەری ئەوە هەیە سـپڵی پەنماو بە بچووکترین هۆی وەک فشارکەوتنە سەر سک لەکاتی بازدان لەسەر پەرژینەکان و ئەسپسواری و لێدانێکی سووک لە سک بتەقێتەوە، دەڵێم لێدان و هێدمەی سووک، چوونکە رەنگە لێدانی بەهێز ببێتە هۆی تەقاندنی سپڵی ئاسایی کە لەژێر پەراسووەکان خۆی حەشار داوە.

ئەوەی باسمانکرد ئەوە رووندەکاتەوە کە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی سپڵ دەستنیشـانکردنێکی هەڵچووانە نییە، بەڵام لەمانەیـش گرنگتر زانینی ئەو دۆخە دەروونییەیە کە بووەتە هۆی پەنمان، ئەمەیش پێویستی بە هەوڵێکی زۆری دکتۆر و ئارامیی نەخۆش هەیە دوای ئەوەی بە باشـی گوێی لە مێژووی نەخۆشـییەکە گرت و پشـکنینی وردی پزیشکی بۆ کرا، پزیشک پلانێکی لێکۆڵینەوەیی دادەنێت کە لەمیانیدا دەگاتە دەستنیشانکردنی دروست و دواتریش چارەسەری پێویست. ئەم پلانەش لە سـەرجەمیدا هەندێک شیکردنەوەی تاقیگەیی وەک شیکردنەوەی

میز و پیسایی و وێنەی خوێن و هەندێک شیکردنەوەی کیمیایی و پشکنینەکانی بواری بەرگریی لەش و پشکنین بەهۆی تیشکی (عمادی) و بەبۆیە و باریۆم و بە شەپۆلەکانی سەروو دەنگی و تیشکی بڕگەیی بە کۆمپیوتەر و هتد ئەنجام دەدرێت. هەروەها رەنگە پەنا ببرێتە بەر وەرگرتنی نموونەیەکی مۆخی ئێسک و رژێنەکانی لیمفاوی و جگەر، ئەم نموونانەیش بە ئاستی جیاواز ئەنجام دەدرێن. لە کۆتاییشدا رەنگە پەنا ببەینە بەر وەرگرتنی نموونەیەک لە سپڵ وەک ئەوەی بەشێوەی پێشوو پشکنینی لەسەر بکرێت.

دوای هەموو ئەمانە لەوانەیە بۆ زانینی نەخۆشییەکە و پلەی بڵاوبوونەوەکەی و دیاریکردنی جۆری چارەسەرەکە، پێویستمان بە ئەنجامدانی نەشتەرگەریی لێکردنەوەی سپڵ بێت، ئەمەیش بەتایبەت لە لووە پیسەکانی ئۆرگانی لیمفاوی و تۆڕیدا دەبێت. جا مادام باسی بڕین و لێکردنەوەی سپڵمان کرد، دەبێ ئەم کردەیە روونبکەینەوە و بزانین لە چ دۆخێکدا پێویستە و کەی بەسوودە و چ کاتێکیش سوودی نابێت.

ئەوەی وەڵامی دروستی ئەم پرسیارانەیش دەداتەوە پزیشکی چارەسەرکارە. لێرەدا بەباسکردنی ئەو دۆخانە دەست هەڵدەگرین کە تیایدا بڕینی سپڵ پێویستە.

بەو مانایەی چارەسەر سەرکەوتوو و قورسە:

١. لەو دۆخەی کە سپڵ خانەکانی خوێن هەڵدەلووشێت و کەمی ئەم خانانەیش دەبێتە هۆی ماک و نیشانە باو و ناسراوەکان.

٢. دۆخی زگماکی خڕۆکە سوورەکان. ئەویش ئەم دۆخەی کەمخوێنییە کە بەهۆی شکانی خڕۆکە سوورەکانەوە دێتەپێشی (ئەمەیش بەهۆی هەڵەیەکی زگماکییەوەیە).

٣. جەڵتەی خوێنهێنەری سپڵی.

٤. تۆمور یان بوونی توورەگە لە سپڵدا. دەبێ لەم دۆخەدا لوو یان توورەگەکە

بەند بێت بە سپڵەوە.

٥. تەقینی سـپڵ جا هۆی پەنمانەکەی هەرچی بێت. ئەم دۆخەیش دەبێتە هۆی خوێنبەربوونێکی توند کە پێویسـتە زۆر بەخێرایی فریای نەخۆشـەکە بکەوین و خوێنی پێببەخشین و سپڵەکەی ببڕینەوە.

بڕین و لێکردنەوەی سپڵ کاریگەری و شوێنەواری خێرای لە خانەکانی خوێندا هەیە کە زۆربەیان لەماوەی جیاجیای دوای نەشتەرگەرییەکە دەپەنمێ. هەروەها رەنگە هەندێکیان لەهەندێک دۆخدا تا کۆتایی بمێننەوە، بەڵام کۆی ئەم گۆڕانکارییانە گرنگ نین چوونکە کاریگەرییەکی راستەوخۆیان لەسەر تەندروستیدا نییە.

لەمانەیش گرنگتر ترسـە لە زیادبوونی دەرفەتەکانی روودانی پەتای میکرۆبی دوای بڕینی سـپڵ. لەم بارەیەوە دەڵێین: لە گەوراندا هیچ مەترسـییەک لە بڕینی سـپڵدا نییـە، چوونکە بۆ لەش پێویسـت نییـە و مرۆڤ دەتوانێت بەبێ سـپڵیش ژیانێکی زۆر ئاسایی بژیەت بەمەرجێک ئەو نەخۆشییە سەرەکییەی کە بەهۆیەوە سـپڵ براوەتـەوە بەتەواوی کۆنتـرۆڵ کرابێت و نەخۆش بەتـەواوی لێی رزگار بووبێت. بەڵام منداڵانی بچووکی تەمەن خوار سـێ سـاڵ و بەتایبەتیش منداڵانی شـیرەخۆری کەمتر لە سـاڵێک ئەگەر سـپڵیان ببڕدرێت ئەوا مەترسـیی لەسەر ژیانیاندا دروستدەبێت، چوونکە بۆ ئەوان پێویستە. جا ئەگەر ئەم جۆرە منداڵانە سپڵیان بڕدرا ئەوا زیاتر رووبەڕووی پەتای میکرۆبیی وەک: هەوکردنی سییەکان و هەوکردنی درکە پەتک و ژەهراوییبوونی خوێن. دەبنەوە

من جگەرتم

رەنگە لەسەرەتاوە بتەوێت لەرووی قەبارە و شێوە و شوێنم ئاشنام بیت.

ئەگەرچی ناشـــزانیت بەڵام من گەورەترین ئەنداماکانی لەشتم چوونکە نزیکەی سـێ رەتل دەبم.. بـەڵام قەبارەم کەمێک لــە قەبارەی تۆپی پـێ گەورەترە، ئەم قەبارەیەش بەشـێوەیەکی گونجاو و راســتەوخۆ لەگەڵ قەبارە و کێشـی لەشت دەگونجێت.

لەبەرئەوە من بە گەورەترین گلاند و رژێنی لەشت هەژمار دەکرێم.

من دابەش دەبمە ســەر دوو پل، بەشی راســتم گەورەیە.. پلی بەشی چەپیشم بچووکـە و هەریـەک لە (پل)ەکانیشـم لەملیۆنەهــا یەکەی جگــەری پێکهاتوون. هــەر یەکەیەکیش لە ملیۆنەها خانەدان (لــە دەوروبەری خوێنهێنەرێکی بچووکی مەڵبەندی)

من لە دۆخی سروشتیدا لووس و تەڕم.

بە ئاڵۆزترین كارگە و تاقیگەكانی كیمیایی دادەندرێم. چوونكە بەهۆی خانەكانی منەوە هەزارەها كردەی كیمیایی ئاڵۆز ئەنجام دەدرێت.. ئەمەیش زۆر بەسادەیی و ئاسانی دێتەدی.

هەروەها وەك پاڵاوگەیەك بۆ پاڵاوتن و نەهێشتنی مادەی ژەهراوی لە سووڕی خوێنـدا كار دەكـەم و دەیانكەمە چەنـد مادەیەك كە دەتواندرێ لە لەشـدا فڕێ بدرێنە دەرەوە.

■ لەوانەیە حەز بكەیت بەشێوەیەكی گشتی پرسیار لە ئەركەكانم بكەیت

لە راسـتیدا چەندان ئەركی جۆراوجۆرم هەن .... كە هەموویان زیندووشـن.. چوونكـە مـن زەرداو دروسـتدەكەم ئەمەیش بـە بەكارهێنانی خڕۆكە سـوورە لەناوچووەكان. ئەم شلە زەرداوییە یارمەتیدەری هەرسكردنی مادەكانی خۆراكی دەدات بەتایبەتیش مادە چەورییەكان.

■ هەروەهـا من رۆڵێكی سـەرەكیم لە عەنباركردنی مادە شـەكرییەكاندا هەیە. چوونكـە دوای هەڵمژینـی ئەم مادانە لە ریخۆڵەكاندا، مادەی سـادەی شـەكری لەگەڵ یەكتریدا تێكەڵ دەكەم بۆئەوەی پاشان لەسەر شێوەی نیشاستەی ئاژەڵی لـە خانەكانمـدا عەنباریـان بكەم.. گرنگیی ئـەم كارەم لە دۆخـی كەمبوونەوەی شەكردا بەدیاردەكەوێت، چوونكە لەكاتی كەمبوونەوەی شەكردا و لە دۆخەكانی برسیەتیی وەك (رۆژوگرتندا) یان لەكاتی وەرزشكردن و چەندان بزاڤی جەستەیی دیكەدا، نیشاستە ئاژەڵییە عەنباركراوەكە دەكەمە شەكری نێو خوێن.

هەروەها مادە شـەكرییەكان لە شێوەی كیمیاییەوە دەكەمە شێوەیەكی دیكەی كیمیایی وەك گۆڕینی شـەكری سـێو (فركتۆز) بۆ شەكری ترێ (گلۆكۆز) كە بۆ جەستە پێویستە.

■ هەروەها ئەو رۆڵەشـت لێ ناشـارمەوە كە لە دروسـتكردنی خوێندا هەمە. چوونكە من خوێنی پێویسـت بۆ ژیانت دروسـتدەكەم بەتایبەت لەوكاتەی كە تۆ

لە سکی دایکتدا ئاولەمەیت.

■ هەروەهـا بـۆ بەردەوامبوونـی ژیانـت و گەشـەکردنت پرۆتینی پێویسـت بەرهەمدەهێنم، وەک پرۆتینی ئەلبۆمین.

■ هەروەهـا من لەشـت لە مـادەی (ئەمۆنیا)ی ژەهراوی دەربـاز دەکەم کە لە کردەی هەرسکردن و میتاپۆلیزمی پرۆتینەکاندا پەیدا دەبێت.. هەڵیدەمژم و کردە زیندووەکانـی کیمیایـی ئەنجام دەدەم کـە ئەم مادەیە دەکاتە مـادەی (بولینا) و جارێکی دیکە فڕێی دەدەمە نێو خوێن و هەر کە گەیشتە گورچیلەکان هەڵیدەمژن و دواتر لەگەڵ میزدا فڕێی دەدەن بۆئەوەی لەش بەتەواوی لێی دەربازبێت.

لەبەرئەوە بەبێ بوونی من خوێنت بەم (ئەمۆنیا) ژەهراوییە ژەهراوی دەبێت و ژیانت دەخاتە مەترسییەوە.

■ هەروەها با ئەو زانیارییەشـت پێببەخشـم کە من هۆکارەکانی مەینی خوێن پێکدەهێنـم بۆئـەوەی لەکاتـی خوێنبەربوونتـدا خوێنەکەت رابگرێـت.. چوونکە لەوانەیە تۆ لەکاتی ریشتاشـین و توێکڵکردنی پرتەقاڵدا دەستی خۆت ببڕیت، جا ئەگـەر من ئەم مادەیەم دروسـتنەکردبایە کە دەمـارە بڕاوەکانی خوێن دەگرێت و خوێنبەربوونەکـە دەوەسـتێنێت، ئـەوا خوێنبەربوونەکەت تا مـردن بەردەوام دەبوو.

■ یەکێک لە ئەرکە سـەرەکییەکانم ئەوەیە کە شـەو و رۆژ بۆ بەرگریکردن لە لەشت دژ بە هێرشی میکروب و ڤایرۆسەکان بێدارم و ئەو خانانە دروستدەکەم کە ئەو میکرۆبانە هەڵدەگرێتەوە و لووشـیان دەدات و هێز و دەسـەڵاتیان کەم دەکاتەوە، بۆیە بەیەکێک لە ئەندامە بەرگریکارەکانی لەشت دادەندرێم.

■ هەروەهـا من کارگەیەکی ئاڵۆزی کیمیاییم هەیە کە زانسـت و تەکنیکی نوێ تا ئێسـتە گشـت نهێنـی و ئاڵۆزییەکانی ئاشـکرا نەکردووە، چوونکـە یەکێک لە ئەرکەکانـی ئەم کارگەیەم پووچەڵکردنەوەی کارایی مـادە ژەهراوییەکانی وەک کهـول و لابردنـی ژەهـری دووکەڵی ئۆتومبێـل و ئـەو گازە ژەهراوییانەیە کە

هەڵیاندەمژێــت، بەبێ بوونی من و ئەم کارگەیەم ئەم مادە ژەهراوییانە دەتکوژن کە دەیانخۆیت و هەڵیاندەمژیت.

■ هەروەهــا رەفتــاری دروســت لەگەڵ ئــەو دەرمان و چارەســەرانەدا دەکەم کــە دەیانخۆیــت و وەریاندەگریــت، ئەمەیش لەمیانــی چالاکترکردنیان بۆئەوەی بە باشــترین شــێوە کاری خۆیان بکــەن. هەروەها زۆر جــار کاراییەکانیان کەم دەکەمەوە بۆئەوەی کاریگەرییە ژەهراوییەکەیان نەمێنێت.

بەبــێ جگــەر، بێگومان ئەو دەرمانەی بەکاریاندەهێنی بێ کارایی و بێ ســوود دەبن.

■ ئایا دەزانیت من ئەو ئاسنە عەنباردەکەم کە لەش بۆ پێکهێنانی خوێن پێویستی پێی هەیە، هەروەها خوێیە کانزاییەکان و ڤیتامینەکانیش عەنباردەکەم.

■ رەنگە لەم باســە خێرایەی هەندێک لە ئەرکەکانم و کارە ســەرەکییەکانم بۆ بەردەوامیبەخشین بە ژیانت ئەوەم بۆ سەلماندبێت کە من یەکێکم لەو بەخششە مەزنانەی کە خودای گەورە پێی بەخشیویت.

■ **نەوەد ئەرک**

جگەر ئەندامێکی گرنگ و زیندووی لەشە، بڕین و لادانیشی کارێکی نەکردەییە، چوونکە مرۆڤ بەبێ جگەر ناتوانێت بژیەت.

هەروەها جگەر توانایەکی سەیری هەیە بۆ ئەنجامدانی چەندان کاری جۆراوجۆر لە یەک کاتدا، تەنانەت ئەم ئەرکانە دەگەنە نزیکەی ٩٠ ئەرک، بۆنموونە:

گشت بەرهەمەکانی هەرسکردن و هەڵمژین بە جگەردا گوزەر دەکەن بۆئەوەی مامەڵەیان لەگەڵدا بکات و دابەشیان بکات...

هەروەهــا گشــت مــادە ژەهرییەکانی نێو لەشــی مــرۆڤ بە جگــەردا گوزەر دەکەن بۆ ئەوەی رەفتاری پێویســتیان لەگەڵدا بــکات و بیانکاتە چەند مادەیەکی دەســتەمۆی بێزیــان، دواتریش بەهۆی میز و پاشــەڕۆوە زۆر بەئاســانی فڕێ

دەدرێنە دەرەوە.

جگـەر مادەیەکی زەرد بەرهەم دەهێنێت کە بۆ کردەی دەردان و هەرسـکردن زۆر پێویسـتە، هەروەهـا جگەر ئەرکەکانی پەنکریاس لـەرووی دەردانی مادەی ئەنسۆلین و پەیوەندیی بە شەکری خوێنەوە ڕێکدەخات:

باوترین نەخۆشییەکانی جگەریش پەنمانی چەورییانەی جگەرە، ئەم نەخۆشییەش لە بنەڕەتەوە بەهۆی خواردنی ئەو خۆراکانەوە پەیدا دەبێت کە ڕێژەیەکی زۆری بەز و چەورییەکانیان تیادایە و مەترسـیدارترینیان «ڕۆنی خۆماڵییە». هەروەها سروشـتی خواردنی عەرەبی و خۆرهەڵاتیی مۆرکی زێدەڕۆیی تیادا دەبیندرێت بەتایبەت لە مادە چەورییەکاندا.

ئەم مادانە دەبنە هۆی پەنمان و ئەستووربوونی جگەر لەگەڵ نیشتنی پێشووی ئـەم مـادە چەورییانە، جگە لەمەیش خواردنی مـادە تیژەکانی وەک بیبەر و هتد تووشبوونەکە خێراتر دەکەن.

▫ ئایـا ماکەکانـی نەخۆشـیی جگەر تەنها بەنـدە بە جگەر و نەخۆشـیی دیکە بەشداریی تیادا ناکەن؟

وەڵام: بێگومـان نـا، بـا هەندێـک مـاک و نیشـانە بهێنینـەوە بۆنموونـە ئەو بەدهەرسـییەی کە بەهۆیەوە سـکیش با دەکات چەندان نەخۆشـیی دیکە لە هەر بەشـێک لە بەشـەکانی کۆئەندامی هەرسکردندا دروسـتیدەکەن، نەک هەر ئەمە بەڵکـو هەندێک نەخۆشـیی دیکە دروسـتیدەکەن کە زۆر دوورە لـە کۆئەندامی هەرسکردن جا ئەگەر ئەندامی بن یانیش دەروونی.

زەراو و و وشـکیی دەم و قوڕگ.. زۆربەی ئەو کەسـانەی کە ئەم حاڵەتەیان هەیە گرفتی جگەر و زەرداو و تەنانەت هیچ بەشێکی کۆئەندامی هەرسکردنیشیان نییە، گرنگترین هۆیەکانیشـی شـەکر و هەوکردنی دەم و گرژی و شپرزەبوونی دەروونییە.

تەنبەڵیی دوای خواردن. یەکێکە لە ماکەکانی نەخۆشیی جگەر بەڵام بووەتە خووی زۆربەمان، بەتایبەت لە دوای خواردن (لە وەرزی هاویندا)، ئەم راهاتنە لەسەر خەوتن تەنها بەند نییە بە خۆرهەڵاتییەکان بەڵکو خۆرئاواییەکانیش بەهەمان شێوەن.

تەنبەڵی و سستیی دوای خواردن لە زۆربەی کاتەکاندا تەنها خووە و هیچی دیکە، کەشوهەوا و سروشتی خۆراکەکان کە زۆربەی جار قورسن بەسەر مرۆڤیاندا سەپاندووە. ناکرێ بە پێوەری نەساغیی جگەر دابندرێت.

گێژبوون: بیروڕای خەڵک وەهایە کە بەهۆی جگەرەوەیە، بەڵام ئەمە لە زۆربەی کاتەکاندا هەڵەیە و دەرەنجامی تێکچوون و شڵەژانی مەڵبەندەکانی هاوسەنگییە لە گوێچکە و مێشکدا، بەتایبەت ئەو گێژبوونە توندەی کە نەخۆش تێکدەدات و رەنگی دەپەڕێنێت و وەهای لێدەکات هێڵنج بدات و بڕشێتەوە، هیچ پەیوەندییەکی بە جگەرەوە نییە.

رشانەوەی زەرد: رشانەوەی زەرد یان سپی دۆخێکی زووتێپەڕە کە لە هەندێک دۆخە توندەکانی نەخۆشیی جگەرەوە روودەدات، بەڵام تەنها لەبەرئەوەی رەنگەکەی سەوزە هەرگیز مانای ئەوە نییە سەرچاوەکەی جگەرە. چوونکە لە زۆربەی دۆخەکانی رشانەوەدا جا بەهەر هۆیەک بێت، نەخۆشەکە شلەی زەرداو دەردەدات و وادەکات رەنگی رشانەوەکەی زەرد بێت.

ئەرتیکاریا و هەستیارییەکانی دیکە...زۆربەی جار و هەر کاتێک مرۆڤ دووچاری نەخۆشییەکانی هەستیاری بوو ئەوا ئاماژە بە جگەر دەکرێت، بەڵام بەزۆری جگەر لە بەشی هەرە زۆریان بێبەرییە.

ئێستە تێگەیشتنمان بۆ هەستیاری ئەوەیە کە نەخۆشییەکی دەروونییە و وەک گوزارشت و کەللەبەرێکە کە تیایدا هەڵچوونەکان لە پێستەکانەوە دەردەکاتە

دەرەوە و دەبێتە هۆی ئەرتیکاریا یانیش مرۆڤ دووچاری تەنگەنەفسی (رەبو) دەکات.

نموونــەی دووەم... لەو پرســیارانەی تایبەتن بە هەوکردنــی پەتاییانەی جگەر (زەردوویــی) ئەوەیــە ئاخــۆ دوای نەمانــی هەوکردنی توندی جگــەر و نەمانی زەردییەکە تا چ ئاستێک جگەر بەم نەخۆشییە کاریگەر دەبێت... ئەمە دوو تا شەش هەفتەی پێدەچێت کە نەخۆشــییەکە شوێنپەنجەکانی لەسەر جگەر بەجێدەهێڵێت، بەڵام ئەمە تەنها لە ژمارەیەکی کەمی نەخۆشیەکەدا روودەدات لەو رێژە کەمەشدا ئەستووربوونەکە دەبێتە هۆی بەریشاڵبوونی جگەر.

لێرەدا خاڵێکی گرنگ لەبارەی بەریشــاڵبوونی جگەر روونەدەکەینەوە: کە دوای تووشبوونی نەخۆش بە زەردوویی روودەدات، چوونکە نیگەرانی و ترس لەلای خەڵــک و بەتایبەتیش لەنێو ئەو چینە رۆشــنبیرەدا بــڵاو دەکاتەوە کە دەزانن بە ریشاڵبوونی جگەر و مەترسییەکانی چین.

خاڵــی یەکــەم: زۆربەی هــەرە زۆری نەخۆشــیی زەردوویی یــان لە ٩٥٪ ی نەخۆشەکان دوای قۆناغی هەوکردنە توندەکە بەتەواوی چاکدەبنەوە.

خاڵــی دووەم: ئــەو رێژە کەمــەی دەمێنێتــەوە تیایــدا جگەر لــەدوای نەمانی زەردوویەکەشــدا دەپەنمــێ و بە دەگمەنیش نەبێ ناپەڕێتەوە بۆ بەریشــاڵبوونی جگەر بەڵکو جگەر لەگەڵ ئەستووربوونیشــیدا هەر بە پەنماوی دەمێنێتەوە بەڵام ئەرکەکەی خۆی هەر جێبەجێ دەکات.

خاڵــی ســێیەم: زۆربەی نەخۆشــانی زەردوویی لــە رۆشــنبیرانن و بەزۆری لەدوای چاکبوونەوەشدا هەر زەردووییەکەیان دەمێنێت و دووچاری چەند ماکێک دەبــن کە نیشــانەن بۆ هەبوونی نەخۆشــیی جگەر، ئەم نیشــانانەیش هۆیەکەی سەداسەددەروونییە و لەترسی بەریشاڵبوونی (جگەر)ە.

راســتە کە کاریگەری و شــوێنەوارەکە لە جگەردا لەدوای نەمانی زەردوویيدا تەنهــا لــە ژمارەیەکی کەمی نەخۆشــاندا بەدیاردەکەوێت، بــەڵام بڵاوبوونەوەی

نەخۆشـییەکە لە وڵاتەکەماندا وەک هەر وڵاتێکی دیکەی جیهان دەیکاتە گرفتێکی مەترسیداری تەندروستی کە زۆر پێویستە هەموو کەسێک ڕێگەکانی خۆپارێزی بزانن.

ڤایـرۆس بەهـۆی دەم یـان دەرزی لێدانــەوە دەچێتە نێو لەشــی مرۆڤەوە، لە هەردوو دۆخیش سەرچاوەی ڤایرۆسەکە نەخۆش یان هەڵگری ڤایرۆسەکەیە.

جیاکردنــەوەی نەخـۆش و ڕەفتارکردنی تەندروســتانە لەگەڵ پاشــماوەکانی نەخۆش – لەناوبردنی مێشــووله- و پاککردنەوەی گشــت کەلوپەلەکانی تایبەت بە نەخۆش بەهۆی کوڵاندنەوە و بەکارهێنانی حۆقنە و دەرزیی تایبەت بە گشت نەخۆشــێک و بەکارنەهێنانی حۆقنە و دەرزیی ئەو پەرســتارەی کە لە ماڵەکاندا ســەردانی نەخۆشەکە دەکات و لە خوێنی نەخۆشــەکەوە بۆ نەخۆشێکی دیکەی دەگوازێتەوە و هتد.

ئایــا چارەســەرێک بەمانای تەواوی وشــەکە بۆ ئەم نەخۆشــییە ڤایرۆســییە هەیە؟

وەڵام: نەخێر، چوونکە دەرمانەکانی جگەر ســوودیان نابێت و شتێک بە شتێک ناکەن، بەڵکو زیانیشــیان دەبێت. ڕێگەی چارەسەریش ئەوەیە کە لەسەر بنەمای حەوانەوەی تەواو و سیســتمی خۆراکیــدا بونیادنراوە. لێرەدا حەز دەکەین ئەوە وەبیربهێنینەوە کە حەســانەوە تەواوەکە لەکاتی نەخۆشیەکە و چەند هەفتەیەکی کاتی ســارێژبوونەوەکەیە (نقاهــە). چوونکە لەریزی ئەو کەســانەی کەوا کاری سەربەســتانەیان هەیە و کارەکانیشــیان بەندە بە هەوڵ و کۆششــی تایبەتەوە، هەندێکیان گرنگیی حەســانەوەی دوورودرێژ بەکــەم دەگرن و بەزۆری قۆناغی نەخۆشــییەکەیان درێژتــر دەبێتــەوە و لەوانەیــە جگەریان بەرەو ڕێشــاڵبوون بچێت.

تێبینییەکــی دیکــە. ئەوەی بەهۆیەک لــە هۆیەکان پێش هەوکردنــە جگەرییەکە جگــەری چەوریدارە، وەک: نەخۆشــانی توشــبوو بە شــەکرە ئەوا ڤایرۆســەکە

زەوییەکی بەپیت دەدۆزێتەوە کە تیایدا گەشــە دەکات، لێرەدا لەسەریان پێویستە ماوەی حەسانەوەکە درێژبکەنەوە.

نموونەی سێیەم تایبەتە بەو ترس و پرسیارانەی کە لەبارەی جگەرەوە دەکرێن.. ئەویش ئەســتووربوونی جگەرە کاتێ بەپێی دەستنیشــانکردن و راپۆرتی دکتۆر ئاشکرای دەکات کە لە قەبارەی سروشتی گەورەتر بێت.

■ **بە ریشاڵبوونی جگەر**fibrosis

بەریشــاڵبوونی جگــەر مانــای پووکانــەوەی خانەکانە و چەنــد پێکهاتەیەکی (ریشــاڵی) شوێنیان دەگرێتەوە. ئەم پێکهاتە ریشاڵییە یان بەریشاڵبوون نەک هەر تەنهــا ناتوانێــت کارەکانی جگەر بــکات، بەڵکو بە گرمۆڵــە بوونەکەی، خانەکانی دیکەش دەگوشێت و دەمارەکانی دەخنکێنێت.

فایبەرۆســیس یەک نەخۆشیی نییە بەڵکو لەراســتیدا وەک روونمانکردەوە دوا وێستگەی چەندان نەخۆشی و ژەهرە کە بەبێ ئاگایی جگەر دەشێوێنێت

دەرەنجام

١. کەموکورتی لە ئەرکەکانی جگەر.

٢. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە خوێنهێنەری دەرگەیی. لەگەڵ تەشەنەکردنی زیاتــری نەخۆشیەکەشــدا بۆرییە گمــۆڵ (دوالی) لە ســورێنچکدا پەیدا دەبێت و ئەگەری ئەوەی هەیە خوێنبەربوونی تیادا رووبدات و پەنامن و ئەســتوور بوون و بازەڵــەی ئیســقای تەپڵی لە ســک پەیدا دەبێــت کە لە عەرەبیــدا پێیدەگوترێت (استسقا).

■ **هۆ و ماکەکانی نەخۆشییەکانی جگەر:**

*ئەو نەخۆشــیانەی دووچارم دەبنەوە زۆرن.. هۆیەکانیشــیان جۆراوجۆرن و ماکەکانیشیان وێکچوون.

لەبەرئەوە بۆ دەستنیشــانکردن و دۆزینەوەی ئەم نەخۆشــیانە پێویســتمان بە

شیکردنەوەی جۆراوجۆری پزیشکی دەبێت.

ئەم پشــکنینانەی کە لە دۆخی دووچاربوونم بە نەخۆشــی ئەنجام دەدرێن بە پشکنینەکانی ئەرک و کارکردی جگەر ناودەبرێن و خۆیان لەمانە دەبیننەوە:

-دیاریکردنی ڕێژەی زەرداو(بلیرۆبین) لە خوێن و جۆرەکەیشی.

- ڕێژەی ئەنزیمە جۆراوجۆرەکانی جگەری.

- شیکردنەوەی میز بۆ دیاریکردنی بوونی بلیرۆبین لە (زەرداو).

چوونکە بوونی زەردایی لە خوێن و میزدا و بەرزبوونەوەی ڕێژەی ئەنزیمەکانی جگەر نیشانەیە بۆ هەبوونی نەخۆشی یان هەوکردنی جگەری کە ڕەنگە هۆیەکەی تووشبوونی ڤایرۆسیانە و چەندان هۆی دیکە بێت.

هەروەها دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی جگەری بە گرتنەبەری ئەم ڕێگەیانەی خوارەوە دەبێت:

ڕێگەکانی وێنەیی:

کە ئەم پشکنیانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

- ڕووپێوی ئەتۆمی.

- شەپۆڵەکانی سەروو دەنگ.

- تیشکی بڕگەیی (مقگعی)

- تیشکی دەنگی موگناتیشی.

- لێنوارە تیشکییەکان.

■ **وەرگرتنی نموونە لە جگەر:**

لەکاتی تووشبوونی جگەر بە نەخۆشیی ریشاڵبوون یان لەکاتی دووچاربوونی جگەر بە شێرپەنجە پزیشک پەنا دەباتە بەر وەرگرتنی نموونە.

هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر چییە؟:

با وەلامی ئەم پرسیارەت بدەمەوە کە لەلای من زۆر گرنگە، جا بەو پێیەی من جگەرتم ئەوا زۆر گرنگە ڕاستییەکەی بزانیت.

هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر نەخۆشییەکی باوە و بەهۆی چەندان ڤایرۆسەوە پەیدا دەبێت کە هێرش دەکەنە ســەر جگەر. ئەم ڤایرۆسانە دەبنە هۆی پەنمان و تێکچوونی خانەکانی جگەر و وەک ئەو باڵۆنەی لێدێت کە کاتێک ئەستووربوونی زیاد دەبێت دەتەقێت.

جـا بۆئــەوەی زانیاریــت پێببەخشــم چەنــدان هــۆکاری وەک خواردنــەوەی شــەرابەکانی کحولی و دەرمان و ژەهرە جۆراوجۆرەکان و هۆکاری دیکە هەن کە دەبنە هۆی هەوکردنی جگەر و ڤایرۆسیش نین، بۆنموونە:.

ئەو ڤایرۆسانەی دەبنە هۆی هەوکردنی جگەر:

تا ئێستە بەلای کەمەوە چوار ڤایرۆس هەن ئەوانیش:

-ڤایرۆسی جگەری(ا) کە زیاتر لە منداڵاندا باوە.

- ڤایرۆسی جگەری (ب)

- ڤایرۆسی جگەری (د)

- ڤایرۆســی جگەری (ج) بەم ڤایرۆســە پەتا بەچەنــدان ڕێگە بڵاو دەبێتەوە و گرنگترینیان وەرگرتنی خوێن و پێکهاتەکانی دیکەی خوێنن.

▪ ڤایرۆسی (أ)

ڕێگەی بڵاوبوونەوە و گواســتنەوەی بریتییە لە خواردنی خۆراکی پیســبوو بە پیسایی کەسانی تووشبوو. وەک خواردنی ئەو خۆراکەی کەوا کەسی تووشبوو بە نەخۆشییەکە ئامادەی کردووە و بەهۆی ڕەچاونەکردنی پاکوخاوێنی و لایەنی تەندروستی، دەستی بە ڤایرۆسەکە پیسە.

هەروەهــا لەوانەیــە بەهۆی ئاوی پیســبوو بە پیســایی کەســی تووشــبوو بە هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەری جۆری (أ)ئەوە بێت.

▪ ڤایرۆسی (ب)

ئەم ڤایرۆســە لە گشت شــلە و دەردراوەکانی کەسی تووشبوو (میز و خوێن و لیکاو و فرمێسک و سپێرم)دا هەیە...

کەواتە بەم ڕێگەیانەی خوارەوە بڵاو دەبێتەوە:
- کردەکانی گواستنەوەی خوێنی تووشبوو بۆ کەسێکی دیکە.
- کردەی سێکسیی لەگەڵ کەسی تووشبوو بە ڤایرۆسەکە.
- یان بەکارهێنانی ئامێرەکانی ڕیشتاشین کە کەسی تووشبوو بەکاریدەهێنێت وەک گوێزانی ڕیش تاشین.
- یـان ڕەنگــە نەخۆشــییەکە لــەلای دکتــۆری ددانــەوە بگوازرێتــەوە کاتێک ئامێرەکانــی کۆڵینــی ددان بەکاردێنێــت و پێشــتر لەنێو دەم و ددانی کەســێکی تووشــبوو بەکاریهێنابێـت و دووبارە بۆ کەســێکی دیکــەی بەکاربێنێتەوە، ئەوا کەسی دووەمیش دووچاری ڤایرۆسەکە دەبێت.
چوونکە ئامێرەکە سەرەتا بە خوێنی کەسە تووشبووەکە پیسدەبێت، بۆیە دەبێ دکتۆرانــی ددان بەردەوام و لەدوای هــەر بەکارهێنانێکدا ئامێرەکانیان بە مادەی پاککەرەوە پاکبکەنەوە.
- بە دەرزی ئاژنی چینیش دەگوازرێتەوە
- پەتایەکــە لەنێــو ڕیزی کەســانی ئاڵودە بە مادەی هۆشــبەر بــڵاو دەبێتەوە چوونکە ڕەنگە هەر هەموویان یەک دەرزی بەکاربێنن.
- ڕەنگە بە ئامێری پیسی گوێ کونکردن بڵاو بێتەوە.
- هەروەها ڕەنگە بە دەرزییەکانی کوتین و تاتۆ بڵاوببنەوە.

▫ ڤایرۆسی (ج)

تا ئێستەیشــی لەگەڵدا بێت ڕێگەکانی گواستنەوەی پەتاکە بەم ڤایرۆسە کەمێک لێڵ و نارۆشــنە. بەڵام گواســتنەوەی خوێن لەیەکێک بــۆ یەکێکی دیکە هۆکاری سەرەکییە بۆ تووشبوون بە پەتای ئەم ڤایرۆسە.
*ماکەکانی هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر چییە؟
گرنگترین ماکەکانی ئەمانەن:
-ماندووبوونی زۆر توند

-کەمێک بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش.
- ئازار لە ماسوولکە و جومگەکان.
- رشانەوەی پچڕ پچڕ یانیش بەردەوام.
- نەمانی حەزی خواردن.
- حەزکردن بە کێشانی جگەرە.
- ئێش و ژان لە سک.
- هەندێک جاریش ئەم ماکانە سکچوونیشی لەگەڵدا دەبێت.
- ژمارەیەکی کەمی نەخۆشـــان تێبینیی ئـــەوە دەکەن کە میزیان رەنگی تۆخ و تاریکە و پیسایشیان رەنگی کراوەیە، دواتر چاو و پێستیان زەرد دەبێت و رەنگە لە هەندێک دۆخیشدا پێستیان بخورێت.

*لەگـــەڵ بەدیارکەوتنی زەردی (زەردوویی) گشـــت ماکەکانی دیکە بزردەبن. رەنگە هەندێک نەخۆشیش ٢-٤ کیلۆ کێشیان دابەزێت.

■ چەندان حاڵەت هەن (زیاتر لە سێ چارەگ) بەبێ دەستنیشانکردن تێدەپەڕن، چوونکە ماکەکان بە ماکەکانی هەڵامەت دەچن.. یانیش ســـووکن و تەنانەت هیچ ماکێک لە ماکە بەهێزەکانی پێشـــووی تیادا نابیندرێت. لەبەرئەوە هەزاران کەس نازانن هەڵگری ڤایرۆسی (هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەرن).

*ئایا تووشبوون بە ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر دووبارە دەبێتەوە؟

......بەڵێ.......

چوونکـــە چوار جـــۆرە ڤایرۆس هەن کە دەبنە هۆی هەوکردنی ڤایرۆســـیانەی جگـــەر.. لەبەرئـــەوە رەنگە مرۆڤ دووچـــاری یەکێک لەو ڤایرۆســـانە بێت و دژ بـــە ڤایرۆســـەکە بەرگری پەیدا دەکات، بـــەڵام لە هەمان کاتـــدا ئەگەر دووچاری جۆرێکی دیکەی ڤایرۆســـەکان بوو، دووبارە دووچاری هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر دەبێتەوە.

■ ئەگەر ســـکپڕبوویت و دووچاری هەوکردنی ڤایرۆســـیانەی جگەر بوویت ..

ڤایرۆسەکە بۆ کۆرپەڵەکەی نێو سکیشت دەگوازرێتەوە؟

-هیچ بەڵگەیەکی روون نییە ئەوە روونبکاتەوە کە دووچاربوونی کەسی سکپڕ بە ڤایرۆســی جگەری جۆری (ب) ئەگـەری لەدایکبوونی کۆرپەڵەی مردوو- یان منداڵی لەدایکبووی تێکچوو لەرووی جەستەییەوە- زیاد بکات.

بــەڵام لەوانەیــە لەبارچوونــی منــداڵ بەشــێوەیەکی دووبــارە رووبداتــەوە.. دووچاربوون بە ڤایرۆســی جگەری جۆری (ب) لە مانگەکانی کۆتایی ســکپڕیدا مەترسی لەسەر ژیانی کۆرپەڵەکە دروستدەکات چوونکە رێژەیەکی زۆری منداڵ دووچاری ئەم ڤایرۆسە دەبنەوە.

مەترســییەکەیش لەوەدایــە کــە زۆربەی ئــەو منداڵانە لــە ئایندەدا بەدەســت هەوکردنی ڤایرۆســیانەی درێژخایەنی جگــەرەوە دەناڵێنن یانیش دەبنە هەڵگری ڤایرۆسەکە و بەشێکی کەمیان لە نەخۆشییەکە چاکدەبنەوە.

لەبەرئــەوە لەســەر خانمی دووگیان پێویســتە کە دکتۆری بــواری منداڵبوون ئاگاداربکاتەوە بۆئەوەی ئامادەکاری پێویســت بۆ بەرپەرچدانەوەی ڤایرۆســەکە بکرێت و پزیشک و پەرستارەکانیش دووچاری نەخۆشییەکە نەبن و بۆ پاراستنی منداڵ لە ڤایرۆسەکە پێکوتەی لێبدرێت.

*ئایا بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر دەرمان هەیە ؟

-ئێســتە هیــچ دەرمانێــک نییە تاکــو ئەگــەر پەیدابــوو رەوتی نەخۆشــییەکە بگۆڕدرێت، بەڵام دەتواندرێ چارەسەری هەندێک ماک و نیشانە بکرێت، باشترین چارەسەریش خۆپارێزییە.

■ ئاســتی مەترســیداریی هەوکردنــی ڤایرۆســیانەی جگــەر بــۆ نەخــۆش و خانەوادەکەی چییە؟

-هەوکردنی ڤایرۆســیانەی جگەر لە زیادبوونێکی ترسێنەردایە. بەلای کەمەوە لە هەر ســەد کەســێک دووچــاری ئەم نەخۆشــییە دەبنەوە- هەروەهــا پێنج لە سەدای گشت کەسێکی ساغیش هەڵگری ڤایرۆسەکەن واتا ڤایرۆسی (ب) و بەبێ

ئەوەی بشزانیت ڤایرۆسەکە بۆ تۆ و خانەوادەکەت دەگوازنەوە.

- هیچ چارەسەرێک بۆ هەوکردنی ڤایرۆسیانەی جگەر نییە.
- خۆپارێزی تاکە چارەسەری گونجاوە.

- **هەوکردنی پەتاییانەی جگەر:-**

- پەتای نەخۆشییەکە: چۆن بۆ مرۆڤی ساغ دەگوازرێتەوە؟.
- هەوکردنی جگەر چەندان جۆرە.

ئەم نەخۆشییە لەهەموو شوێنەکانی جیهاندا باو و بڵاوە، بەڵام زیاتر لە ناوچە گەرمەکاندا هەیە.

ئــەم نەخۆشــییە لــەلای خەڵــک بــە زەردوویی (الصفرا) ناســراوە، وشــەی زەردوویش بەســەر هەر نەخۆشیێکدا دەبڕێت کە سپێنەی چاو و رەنگی پێستی زەرد هەڵگەڕابێت. بەڵام لە راســتیدا دەستنیشــانکردنی نەخۆشــییەکە نییە بەڵکو ماکێکی نەخۆشییەکەیە.

هەروەهــا لەوانەیە زەردوویی ببێتە هۆی گیرانی جۆگەڵەکانی زەرداوی یانیش وەک پێیدەڵێن زەردوویی جۆری گیران (اليرقان الانســدادی) هۆیەکانیشی زۆرن یانیش رەنگە زەرداوێکی زۆر بەهۆی شکانی خڕۆکە سوورەکان دروستببێت.

بەڵام ئەو زەردووییەی کە بەهۆی هەوکردنی پەتاییانەی جگەرەوە پەیدا دەبێت هۆیەکەی ڤایرۆســێکی تایبەتە کە خانەکانــی جگەر دووچاری هەوکردن دەکات، ئەم جۆرەی دوایی لەڕووی خۆپارێزییەوە لەلای ئێمەوە گرنگە، چوونکە لەوانەیە بتوانیــن خۆمــان لە پەتاییەکــەی بەدووربگرین ئەگەر زانیمــان رێگەی پەتاکە و خۆپارێزییەکە چییە.

ئایا پەتای نەخۆشیی هەوکردنی پەتاییانەی جگەر چۆن بڵاو دەبێتەوە؟

ڤایرۆســی ئەم نەخۆشییە لە کۆئەندامی هەرســکرندا دەژیەت.. میکرۆبەکەیش لە پیســایی نەخۆش یان کەســی هەڵگــری میکرۆبەکەدا دێتە دەرێ.. لەوانەشــە

دەرچوونی میکرۆبەکە لە پیسـایی نەخۆشـەکەدا چەنـدان مانگ دوای بەرواری دووچاربوون بە نەخۆشییەکە بەردەوام بێت. گرتنەوەی کەسی ساغیش بەهۆی خواردن و خواردنەوەی پیسـبوو بە ڤایرۆسی نەخۆشییەکە دەبێت، لێرەدا رۆڵی مێش لە بڵاوکردنەوەی پەتایەکەدا زۆر مەترسیدارە.

ماک و نیشانەکانی هەوکردنی جگەریی چییە؟

وەک هـەر تایەکـی پەتاییـە.. هەوکردنی پەتاییانەی جگەر مـاوەی (حضانە)ی هەیە کە لەنێوان دوو هەفتە تا شـەش هەفتەدایە و لەوانەشـە پەتایەکە هیچ ماک و نیشانەیەکی نەبێت بەڵام لە زۆربەی کاتەکاندا پلەی گەرمیی لەشی نەخۆشەکە بەرز دەبێتەوە و ژانەسـەریش دەیگرێت، سـووکە لەرزێکیش دەیگرێت و حەزی خواردنی کەم دەبێتەوە و حەز بە رشانەوە دەکات یانیش بەردەوام دەرشێتەوە و حەز بە کێشانی جگەرە ناکات و پشت و جومگەکانی ژان دەکەن و بە کەمترین هەوڵ شـەکەت دەبێت. ئەوەیش تێبینی کراوە لە سـەرەتادا نەخۆش بەدەسـت ژانی سـکەوە دەناڵێنێت بەتایبەت لە شوێنی گەدە و سەرەوەی لای راستی سک یان شوێنی جگەر، ئەم ماک و نیشانانە لە سەرەتادا رەنگە وەها دەستنیشانبکرێن کە هەڵامەت یان ئەنفلەوەنزان.

دوای چەند هەفتەیەک لە پەیدابوونی ئەم نیشانانە کە لەوانەیە نزیکەی هەفتەیەک بخایەنێت، رەنگی میز تاریک دەبێت. نەخۆشـیش وەها وەسـفی رەنگی میزەکەی دەکات کە وەک رەنگی چای کوڵاوە.

لـە هەندێک بـاری دیکەدا لەوانەیـە نەخۆش دووچـاری بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی نەبێت، یەکەمین شـتێکیش کە سـەرنجی نەخۆشـەکە رابکێشێت گۆڕانی رەنگی میزەکەیەتی. دواتریش لەسـەر پێست و سـپێنەی چاودا زەردییەک پەیدا دەبێـت کـە وردە وردە دەسـتپێدەکات و دواتریـش رەنگەکەی تۆختـر دەبێت.. لەگـەڵ پەیدابوونی رەنگی زەردیش پلەی گەرمییەکـە دادەبەزێت.. رەنگە حەزی خواردنیشی زیاد بکات. بەڵام ژانی سەرەوەی لای راستی سک بەهۆی هەوکردنی

خانەکانی جگەر بەردەوام دەبێت.

ئایا جۆرێکی دیکەی هەوکردنی جگەر هەیە؟

بەڵــێ جۆرێکی دیکــەی هەیە بەنــاوی serum hepatitis کە بەهۆی ڤایرۆســێکی تایبەتــەوە پەیــدا دەبێت جیاوازە لەوەی کە دەبێتە هــۆی پەیدابوونی هەوکردنی پەتاییانەی جگەر.

-ماوەی قۆناغی دایەنگەیی (الحضانە ئەم جۆرە نەخۆشییە لەوانەیە دوو مانگ تا شەش مانگ بێت.

- لەوانەیــە ئەم جۆرەیان هیچ جــۆرە بەرزبوونەوەیەکی پلەی گەرمای لەگەڵدا نەبێت. هەروەها رەنگە نەخۆش سەرنجی نەچێتە سەر زەردبوونی لەش و چاوەکانی تاکو خزمێک یان کەسێکی نزیکی سەرنجی بۆ مەسەلەکە رادەکێشێت.

- ڤایرۆســی serum hepatitis، لە پیسایی نەخۆشــدا نابیندرێت.. بەڵام لە خوێنیدا دەبێت.

-پەتــا لە serum hepatiti بەهــۆی بەکارهێنانی حقنــەی رەنگاورەنگ یان ئامێری نەشــتەرگەریی ددان و هتد بڵاو دەبێتەوە، هەروەها ڤایرۆســی ئەم نەخۆشــییە لەوانەیە بە کوڵاندن وەک هۆکارێکی پاککردنەوە لەناونەچێت و بەرگری بکات.

نابێ ئەوەش لەیاد بکەین کە کردەی گواستنەوەی خوێن لە کەسێک بۆ کەسێکی دیکە هۆکارێکی گواستنەوەی پەتایە لە serum hepatitis، چوونکە پەتایەکە لە خوێنی کەسی خوێنبەخشدایە کە هەڵگری پەتایەکەیە.

چۆن دڵنیا دەبیتەوە لە دەستنیشانکردنی هەوکردنی پەتاییانەی جگەر؟

نیشــانە یەکەمەکانی نەخۆشــییەکە و پشــکنینی ئەکلینیکی یارمەتیدەرن، بەڵام هەردەبێ پشکنینی تاقیگەیی بۆ ئەرک و کارکردەکانی جگەر بکرێت لەگەڵ پشکنینی میــز بۆ دڵنیابوونەوە لە دەستنیشــانکردنەکە. هەروەهــا لەوانەیە پەنا ببەینە بەر گرتنی تیشــکەکانی سەروو دەنگی بۆ دەستنیشــانکردنی دۆخی پێکهاتەی جگەر و کەناڵەکانی زەرداو و یان توورەگەی زەرداو، جا لەژێر تیشــکی ئەمانەدا ئەوە

بەدیاردەکەوێت: ئاخۆ زەردوویەکە لە جۆری هەوکردنی ڤایرۆسییە یانیش لە جۆری گیرانەکەیە (الانسدادی).

لە هەندێک دۆخی دەگمەندا لەوانەیە مەسەلەکە پێویستی بەوە بێت نموونەیەکی لە پێکهاتەی جگەر وەربگیرێت بۆئەوەی بەشێوەیەکی باسۆلۆژی دەستنیشانی جۆری نەخۆشییەکە بکرێت.

▪ شکستی جگەری یان بی هۆشی جگەری

هۆیەکانی شکستی جگەر:

دوو جۆرە شکستی جگەر هەیە:

١)شکستی توندی جگەر»بەبێ نەخۆشییەکی پێشووی جگەر» ئەمە زۆر بەدەگمەن روودەدات و لەئەنجامی تێکچوونی توندی ئەرکەکانی جگەرەوەیە، روودانیشی لەماوەی ٨ هەفتەدا دەبێت لە ساتی دەستپێکردنی نەخۆشییە بنەڕەتییەکە و بەبێ هەبوونی نەخۆشییەکی کۆن لە جگەردا.

هۆیە سەرەکییەکانیشی بریتین لە هەوکردنی توندی ڤایرۆسیانەی جگەر، هەروەها هەندێک نەخۆشیی هەوکردنی جگەر وەک: نەخۆشیی فایلز، تکسۆپلاسمۆزیس، تای کیو و دۆخەکانی ژەهراویبوونی گشتیی خوێن.

٢) هەروەها هەندێک دەرمانی وەک کلۆروبرۆمازین (لارجاکتیل) و هەندێک دەرمانی نیگەرانیی دەروونی و غەمۆکی و دەرمانەکانی چارەسەرکردنی سیل، ئەرسیرۆمیسین و مادەی سڕکەری هالۆسین و ئەندۆمیتی چارەسەرکردنی فشارو دەرمانەکانی رۆماتیزم بەتایبەتیش بیۆسازۆلین و هەندێک دەرمانی چارەسەرکردنی نەخۆشیی شەکرە وەک کۆرۆبرۆبامید و دەرمانەکانی چارەسەری گلاندی ملەقۆرتە وەک سیۆبوراسیل.

تێبینیی:

بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە نابنە هۆی ئەم هەوکردنە توندە، بەڵام هەندێک

نەخۆش هەستیارییەکی توندیان لەهەمبەریاندا هەیە. بەتایبەتیش مەترسیدارترین ئــەم کیمیاویانە لەســەر دروســتیی جگەر مــادەی کهولــە و بەتایبەتیش هەموو جۆرەکانی عارەق کە بەداخەوە ئەم کیمیاویانە زۆرزۆر بەکاردێن.

هەروەها هەوکردنی توندی جگەر بەبێ هیچ هۆیەکی دیاریکراو و دیار لەکاتی سکپڕیشدا پەیدا دەبێت.

بەڵام شکستی جگەر بەهۆی نەخۆشییەکی پێشووی جگەر روودەدات وەک:

١) بــە ریشــاڵبوونی جگەری ئەوەی ســەرچاوە لە خواردنــەوەی عەرەق، یان نەخۆشیی بەلهارزیا دەگرێت.

٢) تومورەکانی جگەر.

٣) نەخۆشییە درێژخایەنەکانی دیکەی جگەر.

جا شکســتی جگەر لەو نەخۆشــانەی کە پێشتر نەخۆشــیی جگەریان هەبووە، بەزۆری لەدوای ئەم شتانەی خوارەوەدا روودەدات:

أ- خوێنبەربوون لە کۆئەندامی هەرس، وەک بۆڕییە گموڵ (دوالی)ی سورێنچک یان خوێنبەربوون لە گەدە، یان خوێنبەربوون لە ریخۆڵەکان.

ب- بەکارهێنانــی هەندێــک دەرمانــی وەک هۆشــبەرەکان و ئەوانــەی میز بە نەخۆش دەکەن.

ت- هــەر جۆرە هەوکردنێکی توندی میکرۆبی یان ڤایرۆســی لە لەشــدا وەک تیفۆئید، تیفۆس، هەوکردنی سییەکان، هەوکردنی توندی گورچیلەکان و هەندێک جۆری ئەنفلەوەنزا، پەتای تاعوون، ژەهراویبوونی خوێن.

ث- خواردنی ژەمە خۆراکی پڕ لە پرۆتین.

ج- کردەکانی باژەڵەی ئیسقای تەپڵی سکدا.

ح- نەشتەرگەرییە گەورەکان.

پێش گەیشتن بە پلەی بێهۆشیی تەواو نەخۆش بە چەند قۆناغ و هەندێک لێکەوتەی گرنگــدا گــوزەردەکات کە نیشــانەیەکە بۆ لەهۆشــچوون. ئەوانیــش: تێکچوونی

ئەندێشەیی و هزری، ڕەنگە ئاگای لە دەوروبەرەکەی خۆیشی نەمێنێت. هەروەها لەوانەیە کاردانەوە و وەڵامدانەوەی زۆر ورد نەبێت و شـێوازی قسەکردنی لێڵ و ناڕۆشـن دەبێـت و زمانـی پەڵت دەبێت و مانای وشـەکان لێـڵ دەبن و وەک سەرخۆشان قسە دەکات، کاردانەوەی پەلەکانی دەست و پێی زۆر بەهێز دەبێت و لە ئاستی سروشتی زۆرتر دەبێت و ڕێژەی لیکی نێو دەمی زۆرتر دەبێت.

بەرجەسـتەترین لێکەوتـە و دیمەنەکانی ئەم دۆخە لـەرز و جوولەی باڵیانە (الجناحی)ی دەسـتەکانی دەبێـت، چوونکە دەبینیت کاتێـک نەخۆش قۆڵەکانی بۆ پێشـەوە درێژ دەکات دەسـتەکانی بـە جوولەیەکی لەرزۆکانـە و لەرەلەر بەرز دەکاتـەوە کـە زۆر بە جوولەی باڵی باڵندە دەچێـت ئەم جوولەیەش بە جوولەی باڵیانەی جگەریی ناودەبرێت، ئەم کردارەش بە ڕێژەی (٢-٣) جار لەیەک چرکەدا دووبـارەدە دەبێتـەوە، هەروەها لەوانەیە ئەم جوولەیە لە دەسـتێکی زیاتر بێت و لەدەسـتەکەی دیکـەی کەمتر، ڕەنگە ئەم لەرزۆکییە لـە دۆخە زۆر توندەکاندا لە زوبان و هەردوو بازوو و پێیەکانیشیدا ببیندرێت.

هەروەها دیاردە و لێکەوتەیەکی دیکەی بەرجەسـتە هەیە ئەویش بۆنی دەم و هەناسـەیە کە زۆر بەبۆنی شـیرنەمەنییەکان دەچێت لەگەڵ کەمە بۆنێکی بۆگەن کـە پێیدەگوترێـت بۆنی بۆگەنی جگەر، هەروەها ڕەنگە هەندێک نیشـانە و ماکی دەماریشی لێ بەدیاربکەوێت وەک جوولەی خۆنەویستانە و ناهاوسەنگی لەگەڵ ڕەقبوونی پەلەکان، ئەمەیش بەهۆی کاریگەربوونی خانەکانی بنکەی مێشـک یان کاریگەریی مێشکۆڵەیە، هەروەها هەندێک ڕەفتاری ئەقڵی لە نەخۆشدا دەبیندرێت کە نیشانەیە بۆ تێکچوونی ئەقڵ، هەروەها ڕەنگە دۆخەکە لەکاتی زۆر پیسبوون و تەشەنەکردنی لەهەندێک دۆخدا ببێتە هۆی ئیفلیجبوونی لای خوارەوەی لەشی مرۆڤ.

دواتر وەزعی نەخۆشـەکە بەرەو قۆناغی دووەم دەچێت کە قۆناغێکی خراپترە و بێهۆشـبوونی تەواوە، دەتوانین لە (٦٠٪) دۆخەکاندا چارەسەری دۆخی یەکەم

بکەین کە پێیدەگوترێت قۆناغی پێش بێهۆشی.

لەوانەشە قۆناغی پێش بێهۆشی چەندان جار دووبارە بێتەوە و نەخۆش بەهۆش خۆی بێتەوە بۆ ئەوەی دەست بە ژیانی ئاسایی خۆی بکاتەوە.

هۆیە راستینەکانی روودانی ئەم نیشانە دەمارییانە بەتەواوی نەزاندراوە، بەڵام ئەوە بیندراوە کە زۆربەی ئەو پاشماوە پرۆتینیانەی بە جگەردا تێنەپەڕیون تاکو لە مادەی ژەهراوییەوە بیانکاتە مادەی نا ژەهراوی، یەکێکە لە هۆیە سەرەکییەکان. هۆیەکەیش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خوێن بە گشــت مادە کیمیاییەکانی نێویەوە لــە خوێنهێنــەری دەرگەییەوە راســتەوخۆ دێتەوە نێو ســووڕی خوێنەوە بەبێ ئــەوەی بە جگەردا تێپەڕێت یان بــە خانە وێرانەکانی جگەرد تێپەڕیوە، ئەم خانە وێرانانەیــش ناتوانــن بیانکەنە مــادەی نا ژەهری، لەبەرئەوە ماکــە دەمارییەکان (العصبی) لە دۆخەکانی بە ریشــاڵبوون لــەدوای بەرێوەچوونی کردەی گۆڕینی خوێن لە جگەردا زیاتر دەبن ئەمەش بەهۆی گەیشتنی راستەوخۆی خوێنهێنەری دەرگەیی بە خوێنهێنەری ناوبۆشی خوارەوە.

لەکاتــی بەکارهێنانــی زۆری ئەو دەرمانانەی میز بە نەخۆشــانی درێژخایەنی جگەر دەکەن، رێژەی ئەمۆنیای بەرهەمهاتوو لە گورچیلەکانی پتر دەبێت بەهۆی کەمبوونەوەی رەگەزی پۆتاســیۆم و قلیایی (ئەلکەلاین) بوونی خوێن کە بەهۆی دەرمانەکانی میزهێنەوە دروستدەبێت.

چوونکە جگەر بەرپرسە لە گۆڕینی مادەی ئەمۆنیا بۆ مادەی بۆلینا و دەردانی لە رێگەی گورچیلەکانەوە، بێگومان جگەریش بەهۆی ئەو نەخۆشییە درێژخایەنانەی خانەکانی وێران دەکەن لەم کارکردە دەوەستێت.

بەکارهێنانی سڕکەرەکانی وەک مۆرفین و بیتین ماکەکانی دەماری دروستدەکەن ئەمەیش لەبەر زیاد هەســتیاربوونی خانەکانی مێشــک لەهەمبەر ئەم مادانە لەو کاتەی لە جگەردا لەمادەی زیانبەخشەوە نابنە مادەی بێزیان.

- بەلهارزیا و گرفتی جگەر

من جگەرتم.. دەبێ لەبارەی بەلهارزیا چەند زانیاری و ئامۆژگارییەکت پێشکەش بکەم چوونکە ئەم نەخۆشییە لەناوم دەبات و دەبێتە هۆی بە ریشاڵبوونم.

چوونکـە بەلهارزیا هـۆی بەدبەختکردنی هەزارەها جگەری وەک منە و یەکێکە لەو مشـەخۆرانەی کە دەتوانیت خۆتی لێ بەدووربگریت و خۆت لە پەتاکەشـی بپارێزیـت، ئەمەیش بە ئەنجامدانی چەند رێنمایـی و ئاگاداربوون و پیادەکردنی چەند ئامۆژگارییەکی پزیشکی تایبەت بە بەلهارزیا دەبێت.

فەرموو تۆ و ئەم زانیاریانە کە سوودی بۆ خۆت جگەرت دەبێت:

*لە ئاماری ساڵی ١٩٧٦دا ژمارەی ئەو کەسانەی لە کۆماری میسردا دووچاری بەلهارزیـا بوون بە ٢١ ملیۆن کەس خەملێندران، ئەم ژمارەیەش هاوتای نیوەی دانیشتوانی میسرییەکان بوو لەو کاتیدا.

هەروەها بەلهارزیا لە هەندێک وڵاتی وەک یەمەن و سودان و هەندێک ناوچەی سعودیەدا بەربڵاوە و لە یابان و چین و بەرزایلیشدا هەیە.

بەلهارزیا لە ٢٤ وڵاتی تازە گەشەسەندوودا هەیە و نزیکەی ٢٠٠ ملیۆن نەخۆش هەن کە دووچاری بەلهارزیا بوونەتەوە.

*پەتـای بەلهارزیا بەهۆی بەکارهێنانی ئاوی هەڵگری ڤایرۆسـەکەوە کە ناوی (سـرکاریا)یە لەکاتی خۆشـۆرین و راوەماسی و ئاودێریی زەویی کشتوکاڵی بۆ لەشی مرۆڤی ساغ دەگوازرێتەوە.سرکاریا پێست دەبڕێت و دەچێتە نێو خوێن و دواتریش سووڕی خوێن تا دەگاتە ریخۆڵەکان و گەشەکردنی خۆی تەواو دەکات و لەوێـدا پێـدەگات و دواتر گەراکانی خۆی دادەنێـت و ئەم گەرایانەیش بەهۆی خوێنهێنەرەکانـەوە دەچنـە جگـەر و گرفتاری دەکەن و دواتریش ریشـاڵبوونی جگەری روودەدات.

*ئایا بەریشـاڵبوونی جگەر بەهۆی تووشـبوون بە بەلهارزیـاوە جیاوازە لەو بەریشـاڵبوونەی کـە بەهۆی ڤایـرۆس و خووگرتن بـە خواردنەوەکانی کحولی

روودەدات؟

بەڵـی.. لەکاتـی تووشـبوون بـە بەلهارزیـا ریشـاڵبوونەکە لە چـواردەوری لقـە وردەکانـی خوێنهێنـەری دەرگەیـی جگەرییـەوە روودەدات و کاریگەریی بەسـەر خانەکانی جگەریدا نابێت تەنها لە قۆناغە زۆر تەشـەنە سـەندووەکانی نەخۆشـییەکەدا نەبێت.. لەکاتێکدا و لە هێدمە بینینی ڤایرۆسـیانە و خووگرتن بە مادە کحولییەکان ئەوا بەریشـاڵبوون لەئەنجامی وێرانبوونی خانە جگەرییەکاندا دەبێـت و خنکانـی دەمارەکانـی خوێن روونـادات تەنها لە قۆناغـە درەنگەکانی نەخۆشییەکەدا نەبێت...

■ **ماکەکانی سەرچاوەگرتوو لە بەلهارزیا چین؟**

لە قۆناغە یەکەمەکانی تووشـبوون بە بەلهارزیای رێخۆڵەیی نەخۆش بەدەست ئەم ماکانەی خوارەوە دەناڵێنێت:-

-دوسنتاریا.

- سکچوون.

-هەندێ جار سکی دووچاری ئازاری توند دەبێت.

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

- هەسـتکردن بە ئازار و پەنمانی بەشـی سـەرەوەی لای راستی سک بەهۆی پەنمان و گرفتەکانی جگەرەوە.

- دواتر نەخۆشـییەکە تەشـەنە دەکات و سپڵیشـی لەگەڵ ئەسـتوور دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی دروسـتکردنی قورساییەک لە بەشی سەرەوەی لای چەپی سک؟

- بەڵام لەدوا قۆناغی مەترسـیداری نەخۆشـییەکەدا جگەر بەهۆی تێکچوون و لەناوچوونەوە گرژ و گرمۆڵە دەبێت و رووپەڕەکەی نا رێک و پڕ لە چرچ و لۆچ چاڵ و گرد دەبێت و دواتر سپڵ ئەستوورتر دەبێت.

- دواتریش جگەر ناتوانێت ئەركەكانی خۆی بەجێبهێنێ و ئەركەكانی جگەر شكست دەهێنن.. دواتر سك دەپەنمێت و پێیەكانیش دەپەنمێن و روخسار لاوازتر دەبێت و نەخۆشەكە لەوپەڕی گەنجیی خۆیدا ماكەكانی پیری لێ بەدیاردەكەوێت.

- دوا قۆناغ لەهۆشچوونی جگەرییە.. نەخۆشەكە لە رووی زەینییەوە گێژ و بێئاگا دەبێت و زۆر دەخەوێت و دەستەكانی دەلەرزن تا دەگاتە قۆناغی بێئاگابوون و لەهۆشچوونی تەواو كە بەهیچ جۆرێك هەست بە رووداوەكانی دەوروبەری ناكات و دەچێتە خەوێكی قووڵەوە و رەنگە تا هەتایە لێی بەئاگانەیەتەوە.

* دۆزینەوە و دەستنیشانكردنی بەلهاررزیا پشت بەم شتانەی خوارەوە دەبەستێت:

١. شیكردنەوە و پشكنینی پیسایی بۆ دڵنیابوون لە هەبوونی گەرای بەلهاررزیا لەنێویدا.

٢. وەرگرتنی نموونەیەك لە رووپۆشی ناوەوەی كۆم و قۆلۆن بەبەكارهێنانی تێڕاونەری تیشكی (المنچار الچوئی) و پشكنینی لەژێر میكرۆسكۆبدا.

٣. رێگەكانی تاقیگەیی كە پشت بە بوونی تەنی بەرگریكاری دژ بە بەلهاررزیا دەبەستێت لە خوێندا.

٤.پشكنین بە شەپۆلەكانی سەروو دەنگی بۆ دەستنیشانكردنی قەبارەی جگەر و سپڵ و دەستنیشانكردنی باژەڵەی ئیسقای تەپڵی (استسقا) لە قۆناغەكانی یەكەمیدا.

* لەكاتی تووشبوون بە بەلهاررزیا لەسەر نەخۆشان پێویستە پێڕەوی چارەسەرییەكە بكەن تاكو چارەسەرەكە بە هۆكاری جۆراوجۆر دەبێتە شتێكی دڵنیاكار بۆ ئەوەی نەخۆش لەو هێدمانە بپارێزرین كە بەهۆی بەردەوامی نەخۆشییەكە بە جگەر دەكەون.

■ **کهول و مەترسییەکەی لەسەر جگەر**

■ زانراوە کە کحول بەتەواوی لە گەدە و بەشــی سەرەوەی ریخۆڵە وردەکاندا هەڵدەمژرێن، دواتر لەرێگەی خوێنهێنەری دەرگەییەوە دەگاتە جگەر و بە گشــت ئەندامەکانی جەستەدا بڵاو دەبێتەوە.

■ جگەر ٩٠٪ی ئەو کهولە شیدەکاتەوە کە دەچێتە نێو لەشەوە، بەڵام ئەو بەشەی کە دەمێنێتەوە ١٠٪ بەهۆی گورچیلە و سییەکان و پێستەوە دەردەدرێت. ئەوەش دۆزراوەتەوە کە خواردنەوەی کهول بە گەدەی بەتاڵ خێرایی شیبوونەوەکەی بە رێژەی ٥٠٪ کەم دەبێتەوە.

ئەوەش دۆزراوەتەوە کە ٩٠٪ ئۆکسجینی پێویست بۆ هەر کردەیەکی کیمیایی لــە جگەردا لەپێنــاو کهولدا بەکاردێــت ئەمەیش دەبێتە هــۆی خنکانی خانەکانی جگەر.

■ یەکێک لە راســتییە ترسێنەرەکان ئەوەیە کە خواردنەوەی ١٨٠گرام کهول لە رۆژێکدا بۆ ماوەی هەشــت ساڵ بەبەردەوامی دەبێتە هۆی بەریشاڵبوونی جگەر لە رێژەیەکی گەورەی دۆخەکاندا.

*کاریگەرییە کهولییەکان لەسەر لەشی مرۆڤ چییە بەشێوەیەکی گشتی؟

- کەمبوونەوەی ئاستی کلۆکۆز لە خوێندا.
- زیادبوونی چەورییەکان لە خوێندا.
- زیادبوونی ترشی بۆلیک Uric Acid
- کەمبوونەوەی ڤیتامین ب٦ و ب١٢
- زیادبوونی رێژەی ئەمۆنیا لە خوێندا.

■ تێکچوونە سەرەکییەکانی ئەرکەکانی جگەر.

■ وەک زاندراوە هەندێک خواردنەوەی کهولی مادەی کیمیاییشــیان تێدەکرێت.. ئەم مادانەش لەوانەیە کاریگەریی خراپیان بەسەر جگەرەوە هەبێت..

■ هەروەهــا دەبێ بزانین کە هاوکاتبوونــی خواردنەوەی کهول لەگەڵ هەندێک

دەرمان و هێورکەرەوەی غەمۆکیی کاریگەرییەکی دووهێندەیی لەســەر جگەردا هەیە.

■ ئەگەر بەبەردەوامی کهول بخورێت چی بەسەر جگەردا دێت (ئالوودەبوون بە کهول)؟

- ســێ قۆناغــی یەک لــەدوای یەک هەن کــە نەخۆش لە قۆناغێکــەوە دەچێتە قۆناغێکــی دیکە ئەگەر هاتوو رێژەی خواردنەوەکــەی زیادکرد یان بۆماوەیەکی دووررودرێژ لەسەر خواردنەوە بەردەوام بوو (واتا بە خواردنەوە ئالوودە بوو).

-قۆناغی یەکەم:

بریتییە لە نیشتنی چەورییەکان لە خانەکانی جگەر (بەچەورییبوونی کهولیانەی جگەری).

- قۆناغی دووەم:

توندوتیژترە لەوەی پێشوو و بە هەوکردنی جگەریی ناودەبرێت.

-قۆناغی سێیەم:

واتا قۆناغی بەریشاڵبوونی کهولیانەی جگەر و ئەو ماکانەن کە بە دوایدا دێن. وەســتان لــە خواردنەوە لە قۆناغــی یەکەمدا دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆشــەکە بەتــەواوی چاکبێتــەوە، بەڵام ئەگەر کەســەکە لــە خواردنەوە بــەردەوام بوو و گەیشتە قۆناغی دووەم ئەوا چارەسەربوونەکە بەشەکییە.

من زراوتم

من توورەگەی زەرداو بەتەنیشــت رووپەڕی خوارەوەی پلی راستی جگەرەوە لکاوم، لە قەبارەییەکی لوولەیی پێکهاتووم و کۆتاییەکەم بە پەڕەشووت دەچێت، قورگێکم هەیە بە کەناڵی توورەگەی زەرداویی کۆتایی دێت و بە کەناڵی گشتیی زەراو لکاوە و درێژیەکەم ۱۰ سم و چیوەم ٥ سم و فراوانیم ٥٠سم۳ .

سوودەکانم

شــلەی زەرداو عەنبار دەکەم، ئەم شلەیە لە جگەرەوە دەڕژێتە نێو زەرداوەوە بۆ ئەوەی ئەم شتانە بکەم:

۱. چڕکردنی شلەی زەرداو ئەمەیش بە هەڵمژینی ئاو دەبێت.

۲. زراو دوای خواردن گرژ دەبێت و مادە چەورییەکانیش یارمەتیی گرژبوونەکەی دەدەن کاتێــک دەگاتــە خوارەوەی گەدە و نزیک کونی دەرگەوان (فتحه البواب)،

لەم گرژبوونەشـــدا شلەی زەرداو لە کەناڵی زەرداوییەوە دەچێتە دوانزەگرێ کە تیایدا خوراکەکان تێکەڵ دەکرێن و لە کردەی خۆیدا چەورییەکان دەتوێنێتەوە و یارمەتیـدەری هەڵمژینیان دەبێــت، توانای توانەوەی هەیە لە چەورییەکاندا وەک: (ڤیتامین ا و د)

٣. زەراو هەندێک مادەی شێوە بەلغەمی (مخاطی) دەردەکات، هەروەها هەندێک توێنەرەوەی خوێیەکانیش دەردەکات و نایەڵی بنیشن و بەردیان لێ پێکبێت.

▪ ئەو نەخۆشیانەی دووچاری زراو دەبن:

١. هەوکردنی توند:

ئەمەیش دەبێتە هۆی ئازارێکی توند لە لای راســتی ســک و لەگەڵیشــیدا پلەی گەرمیــی بــەرز دەبێتــەوە و رشانەوەشــی لەگەڵــدا دەبێت. لەوانەیــە هۆی ئەم هەوکردنــە بوونی بەردبێت لە زراودا. لەوانەشــە هیچ بەردێکیشــی تیادا نەبێت، بەڵام هەوکردن بەهۆی تووشــبوونی زراو بە بەکتریایەکەوە دەبێت کە تووشــی دیوارەکانی دەبێت.

٢. هەوکردنی درێژخایەن:

زۆربەی جار بەهۆی بوونی بەرد لە زراودا دەبێت و دەبێتە هۆی بەدهەرسی و ژان لە سەرەوەی سک، بەتایبەت دوای خواردنی چەور. لەوانەشە ماکەکان لەگەڵ برینی (درێژخایەن)ی دوانزەگرێ یان هەوکردنی درێژخایەنی ریخۆڵەکوێرە یان هەوکردنی درێژخایەنی قۆلۆن تێکەڵ ببێت.

٣. بەردەکانی زراو:

ئەمەیش بەهۆی بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆڵ لە خوێن و شلەی زراودا دروستدەبێت، لەبەرئەوە زیاتر لە خانمانی قەڵەودا باوە کە تەمەنیان لەنێوان ٤٠- ٤٥ ساڵیدایە، هەروەها ئەو ئافرەتانەش کە منداڵێکی زۆریان بووە.. لە پیاوانیشدا لەگشت تەمەنەکان روودەدات.

لەوانەیــە بــەردەکان ناوەنــدی بن و بەهــۆی هەوکردنی تونــد و درێژخایەنی زەراوەوە دروســتبین. هەروەهــا لەوانەشــە بەهۆی نەخۆشــیی زیاد شــکاندنی خرۆکە سوورەکانەوە بێت وەک دۆخی ئەنیمیای فول و ئەنیمیای دەریای سپیی ناوەڕاست.

بەردەکانی زەرداو چەند نیشانەیەکیان هەیە، لەوانە:

١.هەوکردنی توندی زراو.

٢. هەوکردنی درێژخایەنی زراو.

٣. کۆبوونەوەی کێم و زوخاو و هەوکردنی توندی زراو.

٤. داخرانــی کەناڵــە زەرداوییــەکان کە بەهــۆی زەردوویی گیرانییــەوە پەیدا دەبێت.

٥. گیرانــی کونــی کەناڵــی زەرداوی لە دوانــزە گرێ کــە هەوکردنێکی توند و دووبارەی پەنکریاسی لێ پەیدا دەبێت.

٦. ناســووری ناوەکی لەنێوان زراو و دوانزە گرێ و ریخۆڵە باریکە، ئەمەیش دەبێتــە هۆی دابەزینی بەردەکان بۆ ریخۆڵەباریکە و لەوانەیە ببێتە هۆی گیرانی ریخۆڵەیی.

٧. شــێرپەنجە لە زراو، لەو کاتەدا دروســت دەبێت کە بەردەکان بۆماوەیەکی زۆر لە زراودا بمێننەوە.

خۆپاریزی:

خۆپارێــزی بــەوە دەبێــت کە نابــێ زێدەڕۆیی لــە خواردنــی رۆن و خواردنە چەورەکاندا بکرێت، دەبێ چارەسەری قەڵەویش بکرێت، هەروەها زوو سەردانی پزیشــکی پســپۆڕ بکرێت بۆ ئەوەی زوو دەستنیشانی بکات و ماک و لێکەوتەی دیکەی لێ پەیدا نەبێت.

■ **چارەسەر**

■ دۆخەكانی هەوكردنی توند:

بــەزۆری بە حەســانەوە و ئەنتــی بایۆتیكەكان و خــۆ دوورگرتن لە خواردنی چــەوری و روونــەكان دەبێــت.. دوای كۆتاییهاتنــی هەوكردنی توند پشــكنین و تیشــكەكان ئەنجام دەدرێــن بۆئەوەی بزاندرێت ئاخۆ بەرد لــە زراودا هەیە یان نا!

■ دۆخە بێ ماک و لێكەوتەكانی بەردی نێو زراو:

باشــترین رێگــەی چارەســەر ئەوەیە بە نەشــتەرگەری لاببردرێــت، ئەمەیش نەشــتەرگەرییەكی سادە و سووكە، بەڵام پێویستی بە نەشتەرگەرێكی پسپۆڕانە هەیە و دەبێ نەخۆشخانەكەش توانا و ئامێری گونجاوی هەبێت.

*چارەسەكردنی ماک و نیشانەكان:

پێویســتی بە پســپۆڕێكی شــارەزا و كارامە هەیە.. بەشــێوەیەک چارەسەری گونجاوی نەخۆش بكات و بیگەیەنێتە كەناری ســەلامەتی و بەزۆریش پزیشــک پێویستی بە نەشتەرگەریی ورد هەیە.

جا بۆ نەهێشــتنی ئەو گیرانەی كە بەهۆی بوونی بەرد دروســتبووە یانیش بۆ بڕینی توورەگەی زراو یانیش بۆ بڕین و لادانی خودی زراو دەبێت.

چارەسەری بەردەكانی زراو بەبێ نەشتەرگەری:

ئەمە ئاراســتەیەكی نوێیە بۆ شــكاندنی بەردەكانی زراو كــە زۆربەی دكتۆرە بەناوبانگەكانی بواری نەشتەرگەری خۆیان لێ دەپارێزن.. بۆ؟

چوونكە ئەگەر زراو هەوبكات بەرد دروستدەكات، جا لابردنی بەردەكان بێگومان دەبێتــە هۆی دروســتبوونی بەردی نــوێ.. هەندێک بەرد لــە كەناڵی زەرداوەوە بەهۆی تێڕوانەری تیشــكی و لە دۆخەكانی ئــەو زەردوویيە دەهێندرێنە دەرەوە كە بەهۆی گیرانەوە دروستبووە (بەهۆی بەردەوە)، جا ئەگەر نەخۆش لەرووی تەندروستییە بۆ نەشــتەرگەری نەگونجاو بوو یان ئەگەر لەدوای نەشتەرگەریی

برینــی زراو بەرد لە کەناڵــی زەرداویدا هەبوو، جێگرەوەی نەشــتەرگەریکردنی ئــەو نەخۆشــە نییە کــە بەرگــەی نەشــتەرگەرییەکە دەگرێت کــە زەرداوی لێ دەرنەهێندراوە.

دوای برین و لابردنی زەرداو چی؟

زۆربەی نەخۆشەکان بەشێوەیەکی سروشتی دەژیەن.

هەندێ نەخۆش لەدوای نەشتەرگەرییەکە کەمێک کێشیان زیاتر دەبێت.

رەنگە بەهۆی روودانی چەند لکانێکی دوای نەشــتەرگەرییەکە هەندێک ئازاری ســووک پەیدا ببێت ئەمەیش لەدوای چەند مانگێک دەبێت، بەڵام کاتییە و لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا نامێنێت.

پەیوەندیی زراو بە جارِســبوون و توورِەیی و هێرشــی دەماریانە (العصبی)وە چییە؟

لە راستیدا پەیوەندییەکی راستەوخۆ لەنێوان نەخۆشییەکانی زراو و هێرشەکانی دەماریدا نییە، چوونکە زۆربەی ئەو کەســانەی نەخۆشــیی زراویان هەیە هێمن و ئارامــن و دەمارگیر و تــوورِە نین، لەوانەیە دووبارەبوونــەوەی ئازارەکان و بەدهەرسی هۆیەک بێت بۆ ئەوەی نەخۆشەکە بکاتە کەسێکی ناسروشتی.

کۆئەندامی هەناسە

■ **کۆئەندامی هەناسە**

بۆئــەوەی بوونەوەرانی زینــدوو بتوانن بەرگەی ژیانی جۆراو جۆر بگرن و لە هەمان کاتیشــدا بشــێن هەست و جوولەبکەن و کردەکانی خۆراک و هەناسەدان و پاشــەڕۆ دەرکــردن و گەشــەکردن و زۆربوونیان بەباشــی ئەنجــام بدەن و بەرهەڵســتیی نەخۆشی بکەن و لەگەڵ ژینگەدا بگونجێن، ئەوا پێویستیان بە وزە هەیە.

بوونــەوەری زیندوو ئەم وزەیــە لە خۆراکەکان وەردەگرێــت، چوونکە وزەی عەنبارکــراوی خــۆراک بەهــۆی کــردەی هەناســە Respirationوە دەردەچێــت. لــەم کردەیەشــەوە خانەکانی لەش وزە لــە پێکهاتە ئەندامییەکانــدا ئازاد دەکەن، ئەمەیــش بە ئۆکســاندن لــە میانەیەکی تایبەت و گواســتنەوەی بەشــێک لە وزە

ئازادکراوەکــە لــە پێکهاتەی کیمیایــی کــە پێیدەگوترێــت Adenosion try phosphate دێتەدی. لەم پێکهاتەیەشــەوە وزە بەپێی پێویســت دەردەپەڕێت. ئۆکساندنی ئەم پێکهاتانەیش پێویســتی بە هەبوونی بڕێکی باش و پێویســتی گازی ئۆکســجین هەیــە، لە ئۆکسانیشــدا گازی دووەم ئۆکســیدی کاربۆن و ئــاو و وزەیش پەیدا دەبێــت، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشــدا کردەی ئۆکســان بەیەک جــار روونادات، بەڵکو بەچەندان هەنگاوی زنجیرەدار و ڕێکوپێکەوە دەبێت کە ئەنزیمەکانی تایبەت کە بە ئەنزیمی ئۆکســان ناســراون سەرپەرشتیی تەواوکردنی دەکەن کە هەندێکیان لە ســایتۆپلازم و زۆربەشــیان لەنێو تەنۆچکەی مایتۆکۆندریان و بەشێوەیەکی خوازراویش بە فڕنیی بچووکی گەڕۆک ناوبراون. چوونکە ژمارەیەکی زەبەلاحی ئەم تەنۆچکانە وزەیەکی زۆر دروســتدەکەن. ئەمەیش وەها دەکات کە خانەکان بتوانن ئــەرک و چالاکییە جۆراوجۆرەکانیان ئەنجام بدەن، بەمەیش بوونەوەری زیندوو ئەرکە زیندەکییەکانی خۆی جێبەجێ بکات.

■ **پێکهاتەی کۆئەندامی هەناسە:**

کۆئەندامی هەناسەی مرۆڤ لە لووت و گەروو و قوڕگ و بۆڕی هەوا و دوو سیکڵدانۆچکە و دوو بۆڕیچکەی هەوا و دوو سی پێکهاتووە.

لووت:

لە هەوڵدانمان بۆ ناســینی ئەندامێکی گرنگی جەســتە کــە ئەویش لووتە، دەبێ بەشــێوەیەکی سادە وەســفێکی توێکاری و لووت و ئەرکەکەی بکەین، هەروەها تیشک دەخەینە سەر ئەو نەخۆشیانەی کەوا دووچاری دەبنەوە. لێرەشدا توانای خــودا لە پێکهاتــەی لووتــدا بەدیاردەکەوێــت، چوونکە هەر بەشــێکی ئەرکێکی دیاریکــراوی هەیە و ئەگەر هەرتێکچوون و کەموکورتییەکیان تێبکەوێت، مرۆڤ هەست بە نەخۆشیی دیاریکراو دەکات.

لووت بەشــێکی بەرجەســتە و زەقی ڕوخســارە و تایبەتمەندیی دیاریکراو بە

مرۆڤ دەبەخشـێت. زانایانی دەروونناس شیکردنەوەی دەروونی لەسەر ئەنجام دەدەن و جـۆری لووت بــە تایبەتمەندیی کەسـێتی مرۆڤ دەبەسـتنەوە، وەک: لووتی قۆقز و و چەندان جۆرە لووتی دیکە.

کۆئەندامی هەناسـه بە لووت دەسـتپێدەکات چوونکە وێستگەی یەکەمی هاتنە ژوورەوەی هەوایە (هەناسـه وەرگرتن) و هەروەها وێسـتگەی کۆتایی هەواشە (هەناسەدانەوە).

لـووت ئـەو گردۆلکـە بچووکەیە کە دەکەوێتە ناوەڕاسـتی روخسـارەوە. من لووتتـم. تـۆ زۆر غـەم لە چـاو و گوێ و کەناڵـی هەرسـکردن دەخۆیت، بەڵام وەک سـەرچاوەیەکی هەراسـانی لەمن دەنواڕیت. ئەمەیش تەنها لەبەرئەوەیە لە زسـتانان ئـاوم پێدا دێتەخـوار و هەندێک جاریش دەپژمـم و ئەگەر دووچاری رووداوێک بوویت تێکوپێک دەشکێم.

بەڵام لەگەڵ کۆی ئەمانەیشدا ئەندامێکی گرنگی لەشتم، چوونکە چەندان ئەرکی زۆروزەوەند رادەپەڕێنم کە هیچیان لەبارەوە نازانیت، بۆنموونە: ئەگەر لەسـەر لای چەپـدا نووسـتیت ئەوا کوونی لای چەپم لەمـاوەی دوو کاتژمێر وردەوردە دەپەنمێت، ئەوسـا ئاماژەیەکی بێدەنگت پێدەدەم بۆ ئەوەی لاتەنیشتت بگۆڕیت و بکەویتە سـەر لای راسـت و دووبارە بخەویتەوە، چوونکە من نامەوێ وەئاگات بهێنمەوە.

لە راستیدا ئەمە تەنها یەک میکانیزمی ئاگادارکردنەوەیە کە ئامانجی جوولاندنی جەستەتە بۆئەوەی لە بەیانیان ماسوولکەکانت دووچاری گرژی نەبنەوە.

مـن بۆنی خۆراکت دەکەم بەر لەوەی بیخۆیت بۆئەوەی لە خواردنی بۆگەن و خراپـت بەدووربگرم کە رەنگە ببنە هۆی ژەهراویبوونت. هەروەها یارمەتیدەرتم بۆئەوەی چێژ لە خواردن وەربگریت، چوونکە کاتێک بۆنی پارچە گۆشتێکی برژاو دەکـەم ئەوا گلاندەکانی لیکیت دەوروژێنم و شـلە هەرسـکەرەکانیش بەهۆیەوە دەست بە رژاندن دەکەن.

كاتێـك دووچـاری هەڵامەت دەبیتــەوە هەردەبێ تێبینیــی تواناكانمت كردبێت چوونكــە خواردن وەک ئەوەیە كە هیچ تامێكی نەبێت، دواتریش حەزی خواردن لەدەســت دەدەیت، جا ئەگەر ئــەو وروژێنەرانە نەبوونایە كــە ئەنجامیان دەدەم ئــەوا رازیبــوون و تێربوونت لە خواردنی خۆراک دەبووە شــتێک كە وەدیهاتنی ئەستەم بوو.

هەروەها مەســەلەیەكی دیكەش هەیە، ئەگەر دەنگت خۆشــبێت ئەوا درک بەوە دەكەیت كە رۆڵم لەم مەســەلەیەدا زۆرزۆرە، چوونكە ئەگەر فشــار بخەیتە سەر هەردوو كونەكەم ئەوا یەكسەر هەست بە خنكان دەكەیت.

گرنگتریــن ئــەو ئەركانــەی كــە ئەنجامیــان دەدەم پاككردنەوەی هــەوای نێو سییەكانتە و بەشێوەیەک هەمواری دەكەمەوە كە بۆهەڵمژین دەستبدات.

بۆ زانیاریشــت لەســەرم پێویستە نزیكەی ٥٠٠ پێ سێ جا هەوای پاک بۆ ئەم مەبەستە ئامادە بكەم.

ســییەكانت پێویســتیان بە هەوای بــێ بەكتریا و دووكــەڵ و وروژێنەرەكانی دیكەیە كە دەبێ پلەی گەرمیەكەی ٣٦ پلەی سەدی بێت، جا لە پێناو تەواوكردنی كــردەی تەڕكردنەوە لە رۆژێكدا نزیكەی لیترێک مادەی تەڕ دەردەدەم. ئەمەیش جگە لە چڵمە چڕەكە هیچی دیكە نییە.

هەروەها كاتێک مووی نێو كونە لووتەكانت ئەركی پاككردنەوەی هەوا ئەنجام دەدەن ئــەوا چڵم زۆربەی كارەكان ئەنجــام دەدات چوونكە بەكتریا و مادەكانی دیكە راودەكات كە دەتوانن لەمیانی مووەكانەوە دزە بكەن.

لەبەرئەوە من نایەڵم و حەزناكەم ناوپۆشــەكە چەقبەســتێت دەنا پیســبوونی هەمەكی لە میانی چەند كاتژمێرێكدا بڵاو دەبێتەوە.

لەبەرئەوە من هەر سی خولەک جارێک چینێكی نوێ و خاوێنی چڵم دەردەكەم. لەتەک كردەی راوكردنیشدا كردەی بەرپەرچدانەوەی بەكتریایش ئەنجام دەدەم، ئەمەیش بەهۆی بكوژی بەكتریاكانەوەیە كە ناوی (لیسۆزیم)ە. هەر ئەم مادەیە

چاوت لە هێدمە و ئازار و هتد دەپارێزێت. ئەم مادەیە وەهام لێدەکات لە گشت ئەندامەکانی دیکە پاکتربم ئەمەیش یارمەتیدەری نەشتەرگەرییەکانی لووتە بەبێ ئەرک و ماندووبوونی تایبەت و لەپێناو پاککردنەوەی پێش نەشتەرگەریدایە.

هەروەهـا ئـەو هەوایەش بەهـۆی تۆربینێکی لوولپێچیـی قووچەکییەوە گەرم دەکەم کە بریتییە لە سێ پارچەی ئێسک درێژیی گەورەکەیان ناگاتە یەک انج کە لە دوو دیواری ناوەوەی کونە لووتەکاندا دامەزراوە.

لە راستیدا ئەم تۆرِبینە لوولپێچیە شێوە قووچەکیانە بەو ساردکەرەوانە دەچن کە پلەی گەرمیی پێویستی هەوا دەپارێزن.

ئەرکێکـی دیکەی گرنگم هەیە ئەویش پشـکنینی بـۆن و بەرامەکانە و دەتوانم ٤٠٠٠ بۆنی جیاجیا لەیەکتری جیابکەمەوە.

ئایا چۆن ئەم ئەرکە گرنگە ئەنجام دەدەم؟

لـە رووپـەرِی هەردوو کونەلووتـدا پارچە پێکهاتەیەکـی زەردی قاوەیی باوم هەیە، لە پوولی بەرید زەردترە، جا لەو دوو پارچەیەدا نزیکەی (١٠)ملیۆن خانەم هەیە کە خانەی وەرگرن، جگە لە ٦-٧ موولوولە (شعیرات) کە لە هەر خانەیەک دەردەچن. ئەم ئامێرەیەش بە مێشکەوە بەستراوە.

ئەگەر بۆنێکی تایبەت بەسەرمدا زاڵبوو ئەوا ناتوانم دوای ماوەیەکی کەم جیای بکەمەوە. چوونکە ئەگەر کەسێک چووە نێو دەباغخانە یان کارگەی دروستکردنی فـەروە یـان رەنگ ئەوا یەکمجـار دەشـێوێت و تێکدەچێت تا لەگـەڵ بۆنی ئەو شـوێنانە رادێـت و کاریگەرییەکـەی نامێنێت و دواتر هەر هەستیشـی پێناکات. لەگەڵ ئەمەیشدا هەستیاربوونی لەهەمبەر بۆنەکانی دیکە دەمێنێت.

دووکەڵ و جگەرە و تەپۆتۆز ناوپۆشی ناوەوەم دەوروژێنێن و وەهای لێدەکەن بپەنمێـت، لەبەرئەوە شـلـەیەکی زیاتر بەرهەم دەهێنێـت و دەرژێتە نێو قورگەوە ئەمەیـش دەبێتەهۆی ئەوەی کەلێنە لووتییەکانـم (جیوب الانفیە) یان گوێچکەی ناوەکی دووچاری هەوکردن ببنەوە.

بەڵام من لە چاو و گوێچکەت باشــتر لەسەر ئەنجامدانی ئەرکەکانم بەردەوامم
.

ئێستە دەتوانین ئەرکەکانی لووت لەم خاڵانەی خوارەوەدا چڕبکەینەوە:

- تەنها رۆینگە (ممر)ێکی هەوای هەناسەیە.
- سییەکان لە گەردوتۆز و میکرۆبەکانی نێو هەوا دەپارێزێت.
- یارمەتیــدەری گونجاندنــی هەوایــە.. چوونکە حوکم لەســەر تەڕایی و پلەی گەرمیەکەشی دەکات.
- یارمەتیدەری بۆنکردنە.
- یارمەتیدەری تامکردنی خۆراکیشە.
- لەرینەوە بە دەنگ دەبەخشێت.
- فرمێسکی زیادە چارەســەر دەکات چوونکە کەناڵێکی رێڕەوگرتنی فرمێسک چاو و لووت بەیەکەوە دەبەستێتەوە؟
- هــەوای کەڵێنەکانــی لــووت (جیــوب الانفیــە) و گوێچکــەی ناوەڕاســت دەگۆڕێت.

■ ئەگەر لووت دووچاری هێدمەیەک ببێتەوە چی روودەدات؟

لەم دۆخەدا ئێســکی لووت دەشکێت...و کەموکورتییەکی بەردەوام روودەدات. باشــترین ئامۆژگاریش ئەوەیە بەخێرایی ســەردانی پزیشــکی تایبەت بکرێت بۆ ئەوەی شکانەکە چاکبکاتەوە.

■ کەلێنەکانی لووتی چین:

راســتیی دۆخی پەنمانی ناوپۆشــەکانی ناو لووت و لۆچە لووتییەکان(الجیوب الانفیە) چییە؟

دۆخێکــە و بەهۆی دووبارە تووشــبوون بەو هەلامەتەوە دروســت دەبێت کە

بەباشی چارەسەر نەکراوە. هەروەها لەوانەیە ئەم دۆخە بەهۆی زۆر بەکارهێنانی دڵۆپە (قطرە)ی لووتەوە بێت کە بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبێ ڕێنماییەکانی پزیشک بەکاربهێندرێت.

ماک و نیشانەکانی ئەم دۆخە چین:

-گیرانــی بەردەوامی هەردوو کونەلووت.. لەگەڵ هەناســە وەرگرتنی تەواو بە دەم.

دابەزینی شلەی چڵمی یان کێمی و زوخاوی لە هەردوو کونە لووتدا.

- هەستکردن بە ژانەسەر.

مرۆڤ چۆن خۆی لەم دۆخە بپارێزێت؟

نابــێ بــۆ ماوەیەکی زۆر دڵۆپە بەکاربێــت تەنها لەدوای پرســوڕاوەرگرتن بە دکتۆر نەبێت.

هەروەها دەبێ بەپێی پێویســت چارەســەری هەلامەت و ئەنفلەوەنزا بکرێت و پشتگوێ نەخرێت.

■ چارەسەری ئەم دۆخە چییە؟

ســەرەتا چارەســەرەکە بــە دەرمــان دەبێــت.. لەوانەشــە پزیشــک ناچاربێت نەشتەرگەریی بۆ کرکڕاگە لووتییەکان بکات بەمەیش لە شوێنی خۆی دەپوکێتەوە. یان نەشتەرگەریی بڕینی بەشەکی بۆ کرکڕاگەکانی لووت بکات.

■ **خوێنبەربوون لە لووتەوە**

بۆچی خوێن لە لووت بەردەبێت؟

چەنــدان هــۆ بۆ خوێنبەربوونی لــووت هەن. ئەم هۆیانەش لــە تەمەنێکەوە بۆ تەمەنێکی دیکە دەگۆڕێن. هەروەها لە نێرینە و مێینەکانیشدا دەگۆڕێن.

■ کەڵێنەکانی لووتی (جیوب الانفیه)

ژمارەی کەلێنەکانی لووتی چەندن و لەکوێدا هەن؟

چوار جووت کەلێنی لووتی هەن.. کە دابەش دەبنە سەر هەردوو لای راست و چەپی لووت.

١. کەلێنی شەویلاکیی لووتی: وەک کەلێنی شەویلاکی لای سەرەوە.

٢. کەلێنی لووتی لە نێوچەوان: لەسەر سەرووی چاو و لای لووتدایە.

٣. کەلێنی لووتی نێوان لووت و هەردوو چاو.

٤. کەلێنی لووتی پشت کەلێنی هەردوو چاو و سەر لووت لە دواوە.

بەڵام .. ئەرکی ئەم کەلێنە لووتیانە چییە؟

کەلێنەکانی لووتی یارمەتیدەری زیاترکردنی توانا و کارامەیی لووتە وەک ئامێرێکی پارێزگار کە هەوا پاکدەکەنەوە لە خۆڵ و تۆز و تەنۆچکەی نامۆ و میکرۆبەکان.

یارمەتیدەری گەرمکردنەوەی هەوایە و پلەیەکی پێویستی تەڕایی پێدەبەخشێت بۆ ئەوەی زیان بە پێکهاتەی سییەکان نەگەیەنێت. یارمەتیدەری دەنگە و لەرەی گونجاوی پێدەبخشێت.

■ Nasal Polyps نیزل پالیپس

لەدواوەی لووت و ئاڵوەکانە و لە پێکهاتەیەکی لیمفاوی پێکدێت و هێڵی یەکەمی بەرگرییە بۆ پاراستنی لەش لە بەکتریا و لە گەرووی لووتی و راستەوخۆ لەدواوەی لووتدایە ئەمەیش بۆ پاککردنەوەی هەوای هەناسەدانە.

ئاڵوەکانیش (لوزتین) لەدواوەی زمانن و کەوتوونەتە هەردوو لای گەروو (بلعوم) ئەمەیش بۆ پاراستنی لەشە لەو شتانەی کە بە خۆراک و هەوای هەناسەوە لکاون.

■ **جۆرەکانی نیزل پالیپس چەندن؟**

- نیزل پالیپسی دواوەی لووت.
- - نیزل پالیپسی لووت کە بەهۆی هەستیارییەوە دروستبووە.
- نیزل پالیپسی کەلێنە شەویلاکییەکانی لووتی.

ماک و نیشانەکانی ئەم دۆخە چین؟

لێـرەدا هەردوو کونە لووتــی منداڵ دەگیرێت لەگەڵ بوونــی دەردراوی چڵمی .. لەوانەشــە کێمــی و زوخاوی بێـت ئەمەیش دەبێتە هۆی دروســتکردنی بۆنی ناخۆش.

لەگــەڵ ئــەم دۆخەدا هەناســەدان و وەرگرتن زۆر زەحمــەت دەبێت و لەکاتی خەوتنیشــدا پرخە دروســتدەکات و خەوەکــە دەکاتە پچڕپچــڕ و ناڕێک.. لێرەدا لەوانەیە منداڵ بگریەت و نەتوانێت هەناسە بدات و وەربگرێت.

چارەسەر چییە؟

دوای دەستنیشانکردن گۆشتپارەکە دەبڕدرێت.. ئەمەیش نەشتەرگەرییەکی بێ مەترسـییە.. لەوانەشــە لە مانگە ســەرەتاکانی تەمەن ئەنجـام بدرێت.. هەروەها لەکاتــی ئەنجامدانــی نەشــتەرگەریی ئالۆوەکانیش دەتواندرێ ئەنجــام بدرێت. لە زۆربــەی کاتەکاندا ئەگەر بەتەواوی بڕدرا ئەوا بەهیچ شـێوەیەک ناگەڕێتەوە و ناپەنمێ تەنها لە دۆخی زۆر دەگمەن نەبێت.

لەوانەشــە وەهــا پێویســت بــکات دووبــارە ببڕدرێتــەوە بــەڵام دوای دووەم نەشتەرگەری هەرگیز سەرهەڵناداتەوە.

■ **قورگ و گەروو:**

گەروو ئەو ئەندامەیە کە لە لەسەرەوەی بەشی پێشەوەی ملدایە و کە تیایدا هەوا لە قورگەوە بۆ بۆڕییە هەواییەکان و ســییەکان تێدەپەڕێت و ئەو ئەندامەیە کەوا قسەی لێوە دەردەچێت. گەروو لەپیاوان قۆقزتر و بەرجەستەترە و پێیدەگوترێت

سێوی ئادەم. یەكێك لە هەڵە باوەكان ئەوەیە كە قورگ و گەروویان تێكەڵكردووە بـۆ نموونە لــە دۆخەكانــی هەوكردندا، جا بۆئــەوەی كارەكە ئاســانتربكرێتەوە دەتوانیــن بڵێیــن قورگ ئەو شــوێنەیە كـە دەكەوێتە دواوەی كەلێن و بۆشــایی دەمەوە بەڵام گەروو لە ئاستێكی نزمتردایە، پەیكەرەی گەروو لە سێ كرِكراگەی بنەڕەتی پێكهاتووە:

١. زمانە بچكۆڵە.

٢. كرِكراگەی ژێرمل.

٣. كرِكراگەی گەروویی.

دەمەوێــت پێتڕابگەیەنــم كە جموجوڵی میكانیكی و كارەبایی و ئەو ڕێوشــوێنە ئاڵۆزانەی كە لەپێش كردەی گۆكردنی وشەی (بەیانی باش) دێن زۆر ئاڵۆزن بە ئاستێك كە ڕێك وەك وەگەڕخستنی كەشتگەلێكی ئاسمانی و زۆر قورِستریشە. هەروەها خواردنی یەك كەوچك خۆراك پێویستی بە زنجیرەیەكی دیكەی كردەی وەهایە كە دەبێ كات و تەوقیتەكەیان زۆر ڕێك و ورد بێت.

من بەرپرســی ئــەم پەرجووانەم بەڵام دڵنیــام تۆ پێتوایە كە مــن تەنها پارچە بۆرِییەكــی ســوورم كە لووت و ســییەكان لەلایەك و دەم و گــەدەش لەلایەكی دیكەوە بەیەكتری دەبەستێتەوە. تۆ تەنها ئەو كاتە هەست بەبوونم دەكەیت كەوا هەو دەكەم.

من گەرووی تۆم و پارچە بۆرِییەكی سادە نیم بەڵام سیستمێكی گواستنەوەی زۆر وردم كە كۆمەڵێك ئامێری پێشــكەوتوو بۆ جیاكردنەوە و جوولاندنی بارە گوازراوەكان بەكاردێنم، جا ئەگەر شلە بن یانیش مادەی رەق.

هەر لە ساتی لەدایكبوونی مرۆڤەوە من ئامێرێكی تەواو ئامادەم بۆ ئەنجامدانی ئەركەكانــم. ئەگــەر وەهــا نەبووبام ئەوا منــداڵ لەیەكەم مژینــی مەمكی دایكیدا دەخنكا..

ئەگەر بەرنامەی كاریشم تێكچوو جا بەهەر هۆیەك بێت ئەوا مانای مەترسیی

مەرگە. ئەگەر لەکاتی قووتدانی پارچە گۆشتێکیشـــدا ویســتت پێبکەنیت لەوانەیە ئەو پارچە گۆشتە بنێرمە بۆڕی هەوات و کردەی هەناسەکەت رابگرم.

■ سییەکان و بۆڕییەکانی هەوایی سییەکان:

سییەکان ناوی ئەندامێکی گرنگن لە جەستەدا کە بۆشایی سینە داگیر دەکەن.

سییەکان دابەش دەبنە سەر سێ پل (فص) یەکێکیان بۆ سیی راستە. دووەکەی دیکەش بۆ چەپە.

هــەر پلێک لەو پلانە بــە چەند زیادەیەکی بلووریی نیشاســتەی بلوری لەوەی تەنیشت خۆی جیا دەبێتەوە.

هەروەها هەر پلێکیش لە ناوەوە بەهۆی ناوپۆشــێکەوە دابەش دەبن بۆئەوەی بە ناتەواوی بمێننەوە کە لەناوپۆشی بلورییەوە و پێدەگوترێت یەکەی بۆڕیچکەی ســیی درێژدەبێتەوە، هەر یەکێکیشــیان چەند لقە بورِیچکەیەکی هەوایی تایبەت بەخۆی وبۆڕیی خوێنیی تایبەت بەخۆی هەیە.

■ بۆڕیی هەوا و لقەکانی:

بۆڕیی هەوا بورِییەکی کرِکرِاگەیی رووپۆشییە (الغشائی) درێژییەکەی ١٠ سم، کــە لە ژێر گەرووەوە درێژ دەبێتەوە تا دەبێتە دوولقی بۆڕیچکەی هەوایی. هەر سییەک و لقێکی بۆڕیچکەیی هەوایی هەیە.

بۆڕیــی هــەوا تــەواو خڕ نییــە چوونکە بەشــی خــوارەوەی راســتە و چێوە دەرەکییەکەی ٢ سم.

لقی بۆڕیچکەی هەوایی راستە بە درێژبوونەوەیەکی راستەوخۆی بۆڕیی هەوا دادەندرێت، بەڵام لقی بۆڕیچکەی هەوایی چەپە درێژترە.. بە گۆشەیەک لە بۆڕیی هــەواوە درێژدەبێتەوە، لەبەرئەوە هەڵمژینی هەر مادەیەک کە دەچێتە نێو ســیی راست ئاسانترە لە چوونی ئەو مادە هەڵکێشراوە بۆ سیی چەپە.

دوای ئەمــە دەبینیــن هەر لقێکــی بۆڕیچکەیی هــەوا دابەش دەبێتە ســەر لقی بۆڕیچکەیــی پلــی.. دواتریش یەکەی لقی و دواتریش دابــەش بوونەکە بەردەوام دەبێت تا دەگاتە لقۆکەکانی کۆتایی. ئەمەیش بە توورەگەی هەوایی کۆتایی دێت کە تیایدا ئاڵوێری گازەکانی لێدەکرێت.

▪ ئەرکەکانی سییەکان

گرنگتریــن ئەرکەکانی ســییەکان ئەنجامدانی کردەی ئاڵوێرکردنــی گازەکانە.. چونکە لە ڕێگەیەوە بۆ کردەکانی میتاپۆلیزم ئۆکســجین بۆ لەش دابین دەکرێت.. دواتریش دووەم ئۆکســیدی کاربۆنی ســەرچاوەگرتوو لە کردەی سووتان دێتە دەرەوە، ئەمەیش خۆی لە خۆیدا لە نێوان خوێن و هەوای دەرەکیدا ڕوودەدات.

هەروەها سییەکان ئەرکێکی دیکەشیان هەیە بۆنموونە: ڕێکخستنی پلەی گەرما بەهــۆی هەڵماندنــی ئاو و ئــەو نزمبوونەوەیەی کە لە پلــەی گەرمییەکەی دێت.، ئەمە زۆر بە ڕوونی لە سەگدا دەبیندرێت. چوونکە سیی سەگەکان تاکە ئەندامی هەڵماندنی ئاوەکانی لەشیەتی.

هەروەهــا ئەرکێکــی گرنگی دیکەی ســییەکان ئەنجامدانی کردەی ڕێکخســتنی گازەکانە لە خوێن و چڕیی ترشی دووکارلێک یان قلیایی (قلوی) خوێنە. ئەمەیش بەهۆی ڕێکخستنی دەرپەڕاندنی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنە، ئەم ئەرکەیش زۆر گرنگە و کاریگەرییەکی ڕاســتەوخۆی لەســەر گشــت ئەرکــە زیندووەکانی لەشدا هەیە.

بەهۆی ئەم ئەرکە گرنگانەی سییەکانەوە پێویستیان بە ڕووبەڕێکی پانی گەورە هەیە بۆ ئەوەی بەپێی پێویســت کردەی ئاڵوێرکردنی گازەکان زۆر بەخێرایی و بە شێوەیەکی لێهاتووانە ئەنجام بدرێت.

لووتکــەی پەرجــووی خواوەندنی لە دروســتکردن و ئافراندنی ســییەکاندایە. چوونکە لەنێو قەفەزی سینگ و لە ڕووبەرێکی زۆر دیاریکراودا خودا ڕووبەری

پانتاییــە هەواییەکانــی دانــاوە کە لە کەســی پێگەیشــتوودا نزیکــەی ٦٠ مەتری چوارگۆشەیە.

وردەکارییە توێکارییە ئاڵۆزەکانی پێکهاتەی ســییەکان وامان لێدەکات سەرمان لە هەمبەر ئەم پەرجووە دابنەوێنێن چوونکە لە پێکهاتەی خۆیدا بە تاکە چارەسەر و گرنگترین چارەسەری گرفتی رووبەر لەنێو قەفەزی سینگدا دادەندرێت. گرفتی هاتــن و چوونــی هەوا و خوێنی لــەو رووبــەرە گەورەیەدا چارەســەرکردووە لەهەمان کاتیشدا لە کاریگەرییەکانی دەرەوەی پاراستووە.

◙ من کۆئەندامی هەرستم

هەرســکردن بریتییە لەو گۆڕانکارییــە کیمیاییانەی کە خــۆراک لە کەناڵەکانی هەرسکردندا و لەگەڵ بوونی ئەنزیمە هەرسکەرەکاندا بەسەری دێت، لە ئەنجامی ئەمــەدا بەشــۆکە ئاڵۆزە گەورەکان دەگۆڕێن بۆ بەشــۆکەی وەهــا کە پێکهاتەی سادەیان هەیە ودەتواندرێ هەڵبمژرێن.

مێشکی مرۆڤ رۆڵی گرنگی لە رێژە و وادەکانی برسیەتیدا هەیە. تاقیکردنەوە زانســتییەکان ئەوەیــان ســەلماندووە کە مێشــکی مەمکــدارەکان دوو مەڵبەندی تایبەتی هەیە کە بۆ زاڵبوونە بەســەر وەدەستهێنانی خۆراک، یەکێکیان مەڵبەندی برســیەتییە، ئەوی دیکەش مەڵبەنــدی تێربوونە. جا لەکاتــی وروژانی مەڵبەندی برسیەتیدا چەند شەپۆلێکی دەماری بەرەو بەشە جۆراوجۆرەکانی لەش دەچێت و وەهای لێدەکات خواردن نەخوات. هەروەها رێژەی شەکری کلۆکۆز لە خوێندا کۆنترۆڵــی ئــەم دوو مەڵبەندەی لە دەســتدایە. چوونکــە بەرزبوونەوەی رێژەی شەکر لەخوێندا مەڵبەندی تێربوون دەوروژێنێت و ئەم مەڵبەندەیش بە دەرکردنی فەرمانــی (مەخۆ) کاردانــەوەی دەبێت، بەڵام دابەزینی رێژەی شــەکر لە خوێندا مەڵبەندی برســیەتی دەوروژێنێت مەڵبەندەکەیش بە فەرمانی (بخۆ) کاردانەوەی لەهەمبەر فەرمانەکەدا دەبێت.

کۆئەندامی هەرسکردن

کۆئەندامی هەرسی مرۆڤ لەمانە پێکدێت:

دەم: Mouth: بۆشاییەکە و بریتییە لە ددان و زمان و گلاندەکانی لیکی.

ددان: کۆئەندامــی هەرس بە کونێکی بەرچاو دەســتپێدەکات کە دەکەوێتە ســەر روخســار و ئەم کونەش بە دەم ناســراوە و لە رووی فراوانییەوە لە کەسـێکەوە بۆ کەسـێکی دیکە دەگۆڕێت. لە سەرووی ئەم کونەشەوە لێوی ســەرەوە و لەخوارەوەشیدا لێوی خوارەوە هەیە. ئەم کونە دەچێتەوە سەر بۆشــاییەکی هێلکەیی کە بە بۆشایی مەلاشوویی ناسراوە و ئەندامی جوین و ئامێـری تامکـردن و هەندێک ئامێری قســەکردن و رژێنــی لیکی لەخۆی دەگرێت.

ئەگەر بەباشــی دەمت لەبەردەم ئاوێنەدا بکەیتەوە و ددانەکانت یەک یەک

بژمێریت و لە شێوە و رەنگەکەی ورد بیتەوە وەک باوە لە سی و دوو ددان پێکهاتووە.

*** ددانە شیرییەکان و هەمیشەییەکان**

لەگـەڵ ئەمانەیشـدا ژمارەی ددانەکانت لە تەمەنـی بچووکیدا واتا پێش ئەوەی بگەیتە تەمەنی شەش ساڵی تەنها بیست ددان بووە و دواتر ئەم ددانە شیرییانە لەدوای تەمەنی شـەش سـاڵی گـۆڕاون بە ددانـی هەمیشـەیی و دوانزە ددانی دیکەشـی بۆ زیادکراوە کە هەمیشـەیین و هەر شـەش ددانێک لە شەویلاکێکدا سـێیان لەلای راست و سێیان لەلای چەپ بەمەیش ددانە هەمیشەییەکانت دەبنە سی و دوو ددان.

*** ددان و ئێسکی شەویلاک**

تـۆ لە دەمی خۆتدا تەنها بەشـی سـەرەوەی ددانەکانـت دەبینیت کە تاجەکەن بـەڵام هەرگیـز ناتوانیـت رەگەکانی ببینیت چوونکە لە نێو ئێسـکی شـەویلاکدا شـاردراونەتەوە.. ئـەو ئێسـک و ددانانەیـش بـە پێکهاتەیەکی ناسـک و لووس داپۆشـراون کـە پێیدەگوترێت پووک یـان پدوو کە چـواردەوری رەگی هەموو ددانەکانی گرتووە، لەنێوان ئەم رەگانە و ئێسـکی شەویلاکدا پێکهاتەیەکی ناسک بەیەکیانـەوە دەلکێنێـت کە پێدەگوترێت بەسـتەری ددان ئـەم پێکهاتەیە رێگە بە جوولەیەکی سادەی ددان دەدات و دەتوانێت بەرگەی ئەو فشارە ئاساییە بگرێت کە لەکاتی جویندا دەکەوێتە سەر ددانەکە.

پێتوانەبێت کە گشـت ددانێکت یەک رەگیان هەیە بەڵکو سێ کاکیلەکەی کۆتایی لە شەویلاکی خوارەوەدا هەریەکە و دوو رەگیان هەیە و سێ کاکیلەکەی کۆتایی شەویلاکی سەرەوەیش هەر یەکێکیان سێ رەگیان هەیە.

هـەر شـانزە ددانەکەی هەر شـەویلاکێک دابەش دەبێتە سـەر دوو کۆمەڵەی

هاوشــێوە لە هەردوو لای دەمدا و ددانە مۆخییەکانی لای راســت بەتەواوی بە ددانە مۆخییەکانی لای چەپ دەچن.

▪ ئەرکی ددانەکانت

ئەرکی ســەرەکیی ددانەکانت جوینی خۆراکە بەڵام ددانەکانت ئەرکی دیکەشی هەیە و توانای ئەوەت پێدەبەخشــێت کە سروشــتیبوونێک بە شێوەت ببەخشێت و دەتوانیت بەهۆیانەوە وشــەکان بەشــێوەیەکی دروست و تەواو لە دەمتدا بێنە دەرەوە. هەروەها هەر ددانێکت ئەرک و پســپۆڕیی تایبەتیی خۆیان هەیە و زۆر باشیشی لێ دەزانن، بۆنموونە : ددانەکانی پێشەوەت (بڕەڕەکان) خۆراک دەبڕن بــەڵام کەڵبــەکان خۆراک دەهــاڕن و دوو کاکیلە بچووکەکــەی دوای کەڵبە دێن خۆراک لێک و پێکدەکەنەوە، دوای ئەمەش هەر کاکیلەیەک لەو ســێ کاکیلەکەی دیکــە لــە هەر دوو لای دەمــت خۆراک دەهــاڕن. لەوانەیە تێبینیــی ئەوە بکەیت کــە منــداڵ لەکاتی هەبوونی ددانی شــیریدا هەردوو کەڵبەی هەیــە و خۆراکیان پێدەهاڕێت و کاکیلەی نییە...

▪ ددانەکانت لە چی پێکدێن؟

هــەر ددانێکــت لــە دەرەوەڕا بە چینێکی رەق داپۆشــراوە کە مینــا ناودەبرێت ئەم مینایە دەتوانێت ددانەکان لەو کاریگەری و شــوێنەوارانە بپارێزێت کە مادە خۆراکییە گەرم و ســارد و شــیرینەکان دروســتیدەکەن. لە نێو هەر ددانێکیشدا و لــە ناوەندیانــدا کرۆکی ددان یان عاج ودەمار هەیە» ئەم کرۆکە لە خوێنبەر و خوێنهێنەر و وردیلە دەمار پێکهاتووە.. ئەمەیش تەنها لقێکی خوێنبەر و خوێنهێنەر و شا دەمارەکەی هەردوو شەویلاکە.

ئــەم دەمارانە لە کۆتایی هەر رەگێکی ددانەکاندا لە کونێکی بچووکی تایبەتەوە دەردەچن بۆئەوەی شادەمارەکانی هەردوو شەویلاک پێیان ببەسترێنەوە و ئەم

دەمارانەش لقی دەماری دیکەی گەورەترن کە لە شـوێنە زۆر قووڵەکانی لەشـدا هەن.

لەبەرئەوە ددانت تەنها بەشـێکی هەسـتیاری جەسـتەتە و ئەگەر هاتوو پاکت نەکردنەوە و پاشماوەکانت لێ دەرنەهێنان لەوانەیە دووچاری چەندان مەترسیی گەورەت بکەنەوە، لەوانەشـە هەندێک لە هۆیەکانی خۆشـی و کامەرانیشـت بۆ دەستەبەر بکەن.

چۆن بۆ هەمیشە ددانەکانت بە سەلامەتی دەپارێزیت:

١) ئایا ددانەکانم بەپێی دۆخ و شێوەیان لە دەمدا دەگۆڕێن؟

هـەر مرۆڤێکی پێگەیشـتوو ٣٢ ددانی هەیە کە هەر شـانزە دانەیەکیان دابەش بوونەتـە سـەر هەر شـەویلاکێک، واتا هەشـت دانە لە هەر لایـەک و لەیەکتری جیاوازن. بڕەڕەکان بۆ شـێوەی دەرەکی و قسـەکردن و بڕینی خواردنە، کەڵبە لە شـوێنە ستراتیژی و سـتاتیکییەکەی خۆیدا بۆ پارچەکردنی گۆشتە، کاکیلەش بـۆ جویـن و هاڕینە، بـۆ رووبەڕووبوونـەوەی جیاوازیـی جۆرەکانی خواردن دروستکراوە.

٢) چۆن ددان سەلامەت و ساغ دەبێت؟

شـۆردنی ددان لەدوای هەر خواردنێک و سەردانیکردنی دکتۆر لە هەر شەش مانگ جارێک بۆ پشکنین.

٣)ئایا هۆی نەخۆشیی ددان ژیانی شارستانییە؟

پێشـتر لە وڵاتانی شارستانیدا گشـت مرۆڤێک خۆراکی شەکری و هەویری و شـیرینییە لینجەکانی دەخوارد، ئێستەش لە دوای زیادکردنی مادەی فلۆرین و تێکەڵکردنی لەگەڵ ئاوەکانی خواردنەوەدا لە وڵاتانی پێشکەوتوودا نەخۆشیەکانی کلۆربـوون رووی لـە کەمبوونەوە کـردووە و لە وڵاتانی هەژاریشـدا رووی لە زیادبوونە.

١) ئایا کلۆربوونی ددانەکانی پێشەوە چارەسەریان هەیە؟

شـــەش ددانەکەی پێشـــەوە پلەی کلۆربونیان هەرچەند بێت یان لە ســـەرەوەی ڕەگەکانیانــدا دووچــاری کێــم و دومەڵ هاتبن، یان شــکابێتن و لە نێو ئێســکی شــەویلاکدا مابێتن، ئەوا لە کۆی ئەم دۆخانەدا دەتواندرێ چارەســەر بکرێن بە چارەســەرکردنی ڕەگەکان و چارەســەرکردنی کیســکردنی کێمی ئەگەر هەبوو، هەروەها چەقاندنی بزماری تایبەت لەنێو بەشێکی کەناڵی دەماری و بونیادنانەوەی سەرلەنوێ و چارەسەرکردنیشی سەد لەسەدە بە مەرجێک ڕێژەی ئەو ئێسکەی لە چوار دەوری ڕەگەکانە بەش بکات.

٥)چیرۆکی چاندنەوەی ددان چییە؟

چاندنەوەی ددان بە سێ ڕێگە ئەنجام دەدرێت و لە هەمووشیان باوتر چەقاندنی لوولەیەکی تیتانیۆمییە لەنێو ئێســکی شــەویلاکدا، جا لێــی دەگەڕێن تا بۆماوەی چوار تا شەش مانگ ئێسکی شەویلاک بەجوانی چواردەورەکەی دەگرێت، دواتر لێــی دەنواڕدرێتــەوە و دواتریش بــە بەکارهێنانی ئەم ئەســتوونانە کۆبرییەکی جێگیر دروستدەکرێت. دەبێ ئەوەش بڵێین کە ئەم کردەیە لە شەویلاکی خوارەوە سەرکەوتووتر دەبێت نەک لە شەویلاکی سەرەوە هۆی ئەمەیش دەگەڕێتەوە بۆ سروشتی ئێسکەکانیان.

٦)دۆخە گونجاوەکانی چاندنەوەی کاکیلە چییە؟

ئــەو دۆخانەیە کە بەڕێگەی تەقلیدی کەلکی دروســتکردنەوەی ددانەکەی نییە، چوونکــە نەخــۆش حەزی پێنــاکات و ڕەتیدەکاتەوە، بەڕای من ئــەو دۆخانە کە دروستکردنی کۆبریی یان ددانی جوولاوی تیادا دروستدەکرێتەوە زۆر بەوردی و بە هاوکاریی نەخۆش دەبێت چوونکە ئەمە لە چاندنی کاکیلە و ددان باشترە.

٧) کەی دەتوانین بڵێین کردەی چاندنی ددان سەرکەوتووانەیە؟

ئەگەر بۆ ماوەی زیاتر لە حەوت ســاڵ لە ئێســکی شــەویلاکدا بەســەلامەتی مایەوە هەندێکی دیکەش پێیانوایە دە ساڵە.

٨) ئایا تا ئێستەیش چاندنەوەی ددان لەژێر ئەزمووندایە؟

هەمـوو شـتێک ئەگـەری لـێ توێژینـەوە و نوێکردنـەوەی هەیە، جـا ئەگەر چاندنەوەی ددان دەرگەی خۆی بۆ کەسانی ناشارەزا و قۆڵبڕ و تەڵەکە بازەکانیش کردبێتەوە.

٩) سەربوردەی دروستکردنی ددانی پۆرسەلینی چییە؟

سـیرامیک و پۆرسەلین یەکێکن لەو مادانەی وەک جێگرەوەی هەردوو مادەی میپیل و میپکریلیت کە بۆ دروستکردنی ددان بەکارهێندران و بەوە دەناسرێنەوە کە رەقن و بە مینای ددان دەچن، رەنگە سروشتییەکەیشی ناڕوات و بەجوانیش بــە پـدووەوە دەنووسـێت، ئـەو هەوکردنەیش دروسـتانکات کە مــادەی دیکە دروستیدەکەن.

١٠) ئەگــەر ددانــە نارێکەکانــم لەدەســتدا ئایــا ئەو ددانــە نوێیانــەی کە بۆم دروستدەکرێنەوە شێوە کۆنەکەی ددانە نارێکەکانم وەردەگرنەوە؟

لە هەمان دانیشتندا ددان دەرهێنان و دروستکردنەوە ئەنجام دەدرێت، وەهاش باشترە ددانە دەستکردەکان لەسەر شێوە و رەنگ و دۆخی ددانە دەرهێندراوەکە بێت، بۆئەوەی لەبەرچاوی خەڵک وەک ددانی دەستکرد نەیەنە بەرچاو، ئەمەیش نەنگی نییە بەڵام رەنگە بۆ هەندێک ئافرەتی گەنجی کەمتر لە هەفتا سـاڵ کەمێک رووگیربێت.

١١) مێردەکەم نازانێت من ددانی دەستکرد و جووڵاوم هەیە دەترسم لە دکتۆر و نۆڕینگەکەیەوە ئەم هەواڵەی پێبگاتەوە.

چیت پێبڵێم، ئەگەر بە مێردەکەتی بڵێیت ئەمە بەرپرسیاریەتیی خۆتە.. ئەگەر لە دکتۆر و نۆڕینگەکەشـیەوە پێبگاتەوە، ئەوا بەتەواوی دژی ئاکاری پیشەکەیە. لە وڵاتانی پێشـکەوتوودا دکتۆر دەکەوێتە ژێر باری یاسـاییەوە و دەبێ پارەیەکی زۆر وەک قەرەبوو بداتەوە.

١٢) بۆچی ددانی گشت خانمە ئاکتەران جوانە ئایا ددانیان دەستکردە؟

گرنگیدان بە ددان و خاوێنکردنەوە و بریسکەدارکردنی بە مادەی تایبەت، ددان

جوان دەکات و وەک ددانی دەستکرد بریسکەداری دەکات، دروستکردنی ددانیش دەبێ شـێوەی تاخم نەدات، کە دروسـتیش دەکرێت دەبێ وەک ددانی سروشتی جوان بێت، لەهەمان کاتیشدا ئەو بۆچوونە نابەخشێت کە ددانەکە دەستکردە.

١٣) ئایا دروستکردنی تاجی ددانی پۆرسەلینی باشترە لە پڕکردنەوەی ددان؟

ئەگـەر تاجـە سروشـتییەکە بەشـێوەیەکی زۆر داخورابێـت کـە نەتواندرێت پڕکردنـەوەی ئاسـایی بـۆ بکرێـت و ئەگەر کاکیلـە چارەسـەری رەگەکانی بۆ کرابێ و وەهای لێکردبێت فشـۆڵ و زوو بشـکێت و ئەگـەر کاکیلە داخوراوەکە کاکیلەیەکی هەڵکێشـراو بێت پێویستی بە دروستکردن ببێت وەک پردێکی جێگیر لەگەڵ ددانەکانی تەنیشتەکانی.

١٤) پەیوەندیی تەندروستیی گشتی بە ددانەوە چییە؟

نهێنـی و ماکـی زۆربـەی نەخۆشـییەکانی گشـتی ددان ئاشـکرایان دەکات، بۆنموونـە: هەوکردنی پووک و رەشـبوونی ددان و زوو خوێنبەربوونی توندی دوای هەڵکێشـان و برین و تووموورەکان و کیسـەکان و هەوکردنەکانی ئێسکی شـەویلاک بەبێ هیچ هۆیەکی شـوێنی (موضعی) یان گۆڕانی رەنگی ناوپۆشی دەم و بۆنـی ناخۆشـی نێـو دەم، هەر هەموویان سـەرنجی دکتـۆر بۆ ئەگەری هەبوونی نەخۆشیی دیکەی لەشی نەخۆشەکە رادەکێشن.

١٥) سەرئێشەیەکی بەردەوامم هەیە ئایا هۆیەکەی ددانەکانمە؟

سەرئێشـمە ماک و نیشـانەیە نەک نەخۆشـی، هۆیەکەی لەنێـوان هەوکردنی دەمارەکانی ددان و کاکیلە شاردراوەکان و هەوکردنی کەلێنەکانی لووت (جیوب الانفیە) و دەمارەکانی هەستەوەری و بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە، بەگشتی بە تیشـک پشکنینێکی پزیشـکی بۆ ددانەکانت و ئێسکی شەویلاکەکان بکە. لەوانەیە هۆیەکە رەگێکی شاردراوە یان بڕینی کیسێک یان هەوکردنی درێژخایەنی ئێسکی شەویلاک بێت.

١٦) هـۆی خوێنبەربوونـی پووکی ئەو ژنـە دوو گیانانە چییە کە سـکەکەیان

شەش مانگە؟

دووگیانیی لە مانگەکانی سـەرەتادا ئافرەتان دووچـاری تێکچوونی هۆرمۆنی دەکات، ئەمەیـش کاریگەریـی نەرێیـی لەسـەر پووکدا دەبێـت، هەروەها لەگەڵ مانـەوەی پاشـماوەی خـۆراک و کەڵەکەبوونـی لـە دەوروبەری ددانـدا زیاتر دەبێتەهـۆی هەوکردنـی پووکـی ئافرەتی دووگیـان نەک ئافرەتانـی دیکە، بۆیە شـۆردنی ددانەکان بە فڵچە بەسە بۆ راگرتنی خوێنبەربوونەکە ناشبێ پووکەکە بەدەست ئازار بدرێت، ئامۆژگاریشم بۆ ئافرەتی دووگیان ئەوەیە پارێزگاریی لە پاکیی ددانەکانیان بکەین بەتایبەت لەدوای مەگیرانی بێزوو (الوحم) لە مانگەکانی یەکەمی دووگیانیدا، باشـترین کاتیش بۆ چارەسـەری ددان لە سـێ مانگەکەی ناوەڕاستی دووگیانییەکەیە.

١٧) بۆچـی کاکیلەیەکـی شـاردراوە دەربهێنـم کـە هیچ دەردەسـەرییەکم بۆ دروستاناکات؟

زۆر پێویستە هەڵبکێشرێت، بۆئەوەی نەبێتە هۆی ئازاری نەزاندراو و سەرئێشە، هەروەها رەنگە کیسـکردنی دەوروبەری ببێتە هۆی تومورێک لە شـەویلاک یان هەوکردنـی شـەویلاک، هەروەها کلۆربوونی ددانی تەنیشـتی و داخورانیشـی. لەوانەشـە نیوە شـەوێک کتوپڕ زێڕەت لێ هەڵسـێنێت ئەوسـا کاتی گونجاوی نەشتەرگەرییەکە نەبێت و دکتۆرێکیش نییە لە نیوەشەودا بگاتە فریات.

١٨) بۆنی ناخۆشی نێو دەمم هەراسانی کردووم... چیبکەم، چارەم چییە؟

چەندان هۆی بۆنی ناخۆشی نێو دەم هەن، لەوانەیە بەهۆی کەڵەکەبوونی هەندێک خۆراک بێت یانیش بەهۆی لووت و کۆئەندامی هەناسە یانیش نەخۆشیی گەدەوە بێت. بەگشتیش ددان لە دوای لەخەو هەڵسان ماوەیەک بۆنی ناخۆشە جا ئەگەر پێش خەوتنیش فڵچەشـت بەکارهێنابێت، چوونکە دەم بەدرێژایی ماوەی خەوتن دادەخرێت و دەردانی لیک لە دەم دەوەسـتێت و جوولەی زوبان و روومەتەکان و لێـوەکان نامێنێت. هەروەها خواردن و خواردنەوەیش بەشـێوەیەکی میکانیکی

یارمەتیی پاککردنەوەی پاشماوەکانی خۆراکی نێو دەم دەدات.

مرۆڤ لە تام و لینجیی لیک و لەکاتی بەتاڵبوونی گەدە و کەسانی بەرۆژوشدا هەست بە بۆنی ناخۆشی نێو دەم دەکات، بۆیە لەدوای خواردنی پارشێوان پاکیی ددان و غەرغەرەکردن بە ئاوی ئاسایی بۆ کەسی بەڕۆژو زۆر گرنگە، هەروەها لــە ماوەی هەر دوو کاتژمێرێکیش لەکاتی بەڕۆژبوونەکەیدا دەبێ غەرغەرەبکات و ئاو لە دەمی وەربکات.

١٩) ئایا لادن بۆ پووک بەسوودە؟

لادن بۆماوەیەکــی بەجێ و هەموو رۆژێک ســوودی بــۆ ددان هەیە، چوونکە بەهۆیــەوە لیکی نێــو دەم زیاتر دەڕژێت و جوولــەی زیاتریش بە زمان دەکات، ئێســک و ماســوولکەی شــەویلاکەکانیش بەهێزتــر دەکات. هەروەهــا خواردنی سەوزە و میوە لەدوای هەر ژەمە خۆراکێکدا یارمەتیدەری شیلانی پووک و پاکیی ددانەکانە بەشێوەیەکی سروشتی، خراپترین شتێک کە ددان و پووک ئازار بدات خۆراکە شــەکراوییە لینجەکانن کە بەئاســانی دەجورێن وەک شیرنەمەنییەکانی خۆرهەلاتی و جاتوە.

■ **زوبان:**

زوبان ئەندامێکی ماسوولکەییە و ئەرکەکانیشی بریتین لە تامکردن و قسەکردن و قووتدانی خۆراک.

لە رووی توێکاریشــەوە زوبان دەکەوێتە نێو بۆشــایی دەم و بەشــی کۆتایی گەروو.

کۆمەڵێــک ماســوولکەی دەرەکی و ناوەکی جوولەی زوبــان بەرزەفت دەکەن. هەروەهــا بــە ئێســکێکەوە بەســتراوە کە بــە (هایۆیــد) ناوبــراوە، هەروەها بە شــەویلاکی خواروو و چەند بەشــێکی دیکەی ئێسکی کەللەســەرەوە نووساوە.

زمان لەچەندان بەش و لا و پشت و رووپەڕی خوارەوە پێکهاتووە. رەگی زوبان بە ئێسکی هایۆید و شەویلاکی خوارەوە بەستراوە.

پشتی زوبان لەپێشەوە بۆ دواوە کەوانەییە، هەروەها لەلایەک بۆ لایەکەی دیکەی و دابەش دەبێتە سەر دوو بەشی پێشەوە و دواوە.

بەشی پێشەوە دەنوارێتە سەرەوە و بەشی دواوەیش دەنوارێتە دواوە و لەنێوان ئەم دوو بەشەشدا کەند و چاڵێک هەیە لەسەر شێوەی ژمارە هەشتی عەرەبی کە لەیەکیان دادەبڕێت، لە خاڵی بەیەکگەیشتنی هەردوو هێڵیشدا گرێیەک هەیە کە بە گرێی (عەورا) ناسراوە و تیایادا گلاندی ژێرملی لێ پێکدێت.

ئەم کەندو چاڵەیش وەک پێشتر باسمانکرد دابەش دەبێتە سەر دوو بەش، بەشی پێشەوە دوو لەسەر سێی زوبان و بەشی دواوەش یەک لەسەر سێیەکەی دیکە پێکدەهێنێت.

ئەم دوو بەشەش لە رووی پێکهاتەی توێکاری و دەمارەکانیدا تەواو لە یەکتری جیاوازن هەروەها سروشتی ئەو ناوپۆشەشیان لە یەکتری جیاوازە کە هەریەکێکیانی داپۆشیوە.

چوونکە بەشی پێشەوە یان ئەوەی بە بەشی دەمی ناودەبرێت بەشە بەرچاوەکەی نێو بۆشایی دەمە و لەکاتی تەماشاکردن ئاوێنەوە دەتوانیت بەجوانی بیبینیت، تەنیشتەکەیشی بە ددانە بڕەرەکانی پێشەوە لکاون، لایەکانی ئەم بەشە لە بۆشایی دەمدا ئازادن و بە پووک و ددانەوە لکاون، هەروەها رووپەڕی سەرەوەی بە بنمیچی مەلاشوو دەکەوێت و لە تەنیشتەکانیشیدا چەند گۆیەکی زمان هەن.

رووپۆشەکەی لای خوارەوەی زوبانیش بەهۆی هێڵێکی ناوەڕاستەوە کە بە ماسوولکە ناوەکییەکانی زوبانەوە لکاوە زوبان دابەش دەکاتە دوو نیوەی یەکسان و گۆیەکانی زوبان دایدەپۆشێت.

بەڵام رووپۆشی سەر زوبان دەنکۆڵەیی و وەک قەدیفەیە، ئەمەیش لەبەر هەبوونی ئەو گۆیە وردانەی سەریەتی، بەڵام خوارووی زوبان بە هێڵێک

دابەشـکراوە کە بە ناوەندیـدا تێدەپەڕێت و پێیدەگوترێت (جلـەوی زوبان) و لە هەردوو لایشـی هەردوو خوێنهێنەری زوبان هەن کە وەک دوو هێڵی شـین لە هەردوو لایدا دیارن.

هەروەهـا دەمارە هەسـتەوەرەکانی ئەم بەشـەی پێشـەوە دەمـاری زوبانین، بەڵام دەماری تایبەت بە هەستی تامکردن دەمارێکی دیکەیە و بە کوردا تیمینای ناودەبرێت.

بەڵام بەشـی دواوەی زوبان کە بە بەشـی گەروویی ناودەبرێت هەندێک جار بـە بنکەی زوبانیـش ناودەبرێت، چوونکە زوبان لە دۆخـی خۆیدا وەک پێڵاوی هەڵگەڕاو وەهایە، بەشـی پێشەوەشـی لای پێڵاوەکەیە و بەشە دواوەشی بنکەی زوبانە.

ئەو رووپۆشە کە ئەم بەشەی زوبان دادەپۆشێت درێژدەبێتەوە تا هەردوو ئاڵوو و دیواری گەروو دادەپۆشێت، لەم بەشەی زوباندا هیچ جۆرە وردەگۆییەک نییە، بەڵام کەمە بەرزاییەکی هەیە بەهۆی بوونی هەندێک گرێیی لیمفاوی لە ژێرەوەی ئەم رووپۆشەی ئەم بەشەی زوبان کە پێیاندەگوترێت ئاڵووەکان.

دەماری خۆراکبەخشی ئەم بەشە جا بەشە هەستییەکەی بێت یان بەشی تایبەت بە تامکردن پێیدەگوترێت دەماری نۆیەم.

سەبارەت بە وردەگۆییەکانی زوبان کە پێشتر باسمانکرد، چەند بەرزاییەکن و لەسـەر رووپەڕی رووپۆشـەکەی زوباندا هەن و زیاتر لەسەر بەشی پێشەوەی زوباندا چڕبوونەتەوە، بۆیە ئەم بەشە دەنکۆڵەیی و وەک قەدیفەیە.

سێ جۆرە وردەگۆ هەن:

١. وردە گۆی کاغەزی کە لەسـەر دوو لەسـەر سێی پێشەوەی زوباندا هەن و بچووک و شـێوە لوولەیین و لەچەند ریزێکـی هاوتاریب لەگەڵ کەندو چاڵەکەی وەک ژمارە ٨ عەرەبی دەبیندرێت کە زوبان دەکاتە دووبەشـی وەک پێشـەوە و دواوە.

٢. گۆیــە کەڕوویيەکان، ژمارەیان لەوانەی پێشــوو کەمترە، لە بنەڕەتیشــدا لە هەردوو تەنیشت و لای زوباندا دەبیندرێ کە ژمارەکەیان لە ئەوانەی رووپەڕی زوبــان کەمترە، بــەڵام بە قەبارە لەوەی جۆری یەکەم گەورەترە و شــێوەیەیان خڕە و رەنگیان سوورێکی تاریکە.

٣. گۆیــە گــەورەکان ئەمە لە رووی ژمــارە و قەبارەوە گەورەترن و لەســەر پشــتی زوباندان و ریزێک پێکدەهێنن لەپێش چاڵی ژمارە هەشــتدا کە ریزەکەیان لــە پێشــیدا رێکە و هاوتەریبن لەگەڵیــدا، قەبارەی ئەم گۆیانە ١-٢مم و لەســەر شێوەی گەنمی وەرگەڕاون جا بەشە تەسککەی گەنمەکە زمان دەیگرێت و بەڵام لایەکەی دیکەی ئازادە.

ئەرکی ئەم گۆیانە لە بنەڕەتەوە هەستەوەرییە و تایبەتە بە هەستی تامکردن.

بەڵام ســەبارەت بە ماســوولکەکانی زوبان هەر وەک پێشــتریش باســمانکرد بەهێڵێکی ناوەڕاست دابەش بووەتە سەر دوو نیوەی یەکسانی چەپ و راستەوە، جــا لەهەر نیوەیەکیدا تاخمە ماســوولکەیەکی تەواوی دەرەکــی و ناوەکی هەن. ماســوولکە ناوەکیــەکان لەسەرشــێوەی چەند ریزێکەوە دەبیندرێــن، هەندێکیان ستوونی و هەندێکیان ئاسۆیی و هەندێکیشیان لارن.

ماســوولکە دەرەکییــەکان زوبان و بەشــە جۆراوجۆرەکانی و ئێســکی کەللە سەری تەنیشتی وەک ئێسکی هایۆید و شەویلاک و هتد.

زوبــان لە گشــت ئەندامەکانی دیکــەی لەش پتر ماســوولکەی تیادایە ئەمەیش ئازادی و هێزی پێدەبخشێت بۆ ئەوەی بە گشت ئاراستەیەکدا بجوولێت، بەمەیش یارمەتیــدەری زوبان دەبــن لە جوولاندنی خۆراک و تامکردن و هەســتکردن و قووتدان و توانای قسەکردن.

▪ بلعوم گەروو

خاڵــی بەیەکگیشــتنە و تیایــدا دوو ڕێــڕەو یەکتری دەگــرن ئەوانیش ڕێڕەوی هەوایــە کــە لە لووتەوە تــا تا زمانە بچکۆڵــە دەســتپێدەکات، هەروەها ڕێڕەوی هەرسکردن کە خۆراک لە دەمەوە پیایدا گوزەر دەکات تا سورێنچک.

▪ سورێنچک: مری

ئەو کەناڵە یان بۆڕیەیە کە گەروو بە گەدە دەگەیەنێت و درێژییەکەی ٢٥ سم و ناوەکەی سورێنچکە و بۆڕییەکی لوولەیی نییە بەڵکو پان و فشۆڵە لە پێشەوە بۆ دواوە.. لە ئاست لێواری خوارەوەی بڕبڕەی شەشەمی قوڕگییەوە دەستپێدەکات و لە ملەوە بۆ ســینە درێژ دەبێتەوە و بەرەو باکور و لەتەنیشــت بۆڕی هەوا لار دەبێتــەوە و دواتــر بە پەڕینەوە لەلای شــاخوێنبەر کۆتایی دێت و دەچێتە کۆنی تایبــەت لــە ناوپەنچــک (حجاب حاجز) بۆ ئــەوەی بچێتە کونی گەدە لە ئاســت بڕبڕەی یانزەهەمی بڕبڕەی پشتدا.

ڕێڕەوی ســورێنچک لە ســێ شــوێندا لە فراوانییە باوەکەی تەسکتر دەبێتەوە ئەوانیش لەســەرەتاکەی و دووەمیــش لە یەکتربڕینەکەی لەگەڵ شــاخوێنبەر و سێیەمیش لەسەر هەردوو کونی ناوپەنچک.

ناوپۆشــەکەی سورێنچک زۆر لووسە تەنها لەســێ چاڵی درێژیدا نەبێت، ئەم ناوپۆشە بەجۆرێکی بەهێزی خانە داپۆشراوە کە زۆر بە پێست دەچێت تەنها چینە دەرەکییەکەی نەبێت، ئەمەیش بۆ سروشــتی ســورێنچک و مامەڵەکردنی لەگەڵ هەوای کەش و دەم و گەروو و جۆرە جیاوازەکانی خۆراک دەگەڕێتەوە.

لە ملیشــدا ســورێنچک لە نزیک بۆڕیی هــەوا و گلاندی ملەقۆرتــە و دەماری گەروو و لە دواوەشــدا سورێنچک لەســەر بڕبڕەی پشت ڕاکشاوە و لە چەپ و ڕاستی سورێنچکیشدا لە ملدا دەماری خوێنی و لیمفاوی هەن.

لە سینەشدا و لەپێش سورێنچکدا دابەشبوونێکی بۆڕیی هەوا و دوو بۆڕیچکە

ســەرەکییەکەی ڕاست و چەپ و خوێنبەری سیی و پەردەی تاموور و سکۆڵەی چەپ هەیە، هەروەها ناوپەنچک و بۆرییەکانی خوێن هەن.
بێگومان جوولەیی بەردەوام و چالاکانە هەیە کە بە جوولەی ڕیخۆڵەکان دەچێت و یارمەتیدەری پاڵنانی خواردنە لە سورێچنکەوە بۆ قورگ و گەدە.

▪ ڕێگە و چۆنیەتیی پشکنینی سورێنچک:

پشــکنینی هــەروەک پشــکنینی کۆئەندامــی هەرســە و دەتواندرێ بــە باریۆم پشکنینی بۆ بکرێت، ئەم پشکنینە زۆر گرنگە بۆ ئاشنابوون بە دۆخی سورێنچک یان هەبوونی شــتێکی ناسروشــتی بەتایبەت گەدەپۆســی (فتق)ی (ناوپەنچک) و هەبوونی خوێنبۆڕیە گمۆل (دوالی) لە بەشــی خــوارەوەی. ئەوەش زاندراوە کە ئەم خوێنبۆڕیە گمۆڵەش لەو نەخۆشانەدا زۆر باوە کە دووچاری بەلهاررزیا یان بــە ریشــاڵبوونی جگەربوونەتــەوە و یەکێکە لە هۆیەکانــی خوێنبەربوونیان لەو نەخۆشانەدا.
هەروەهــا دەتوانــدرێ لەرێگــەی لێ نواڕی ئاســایی یان تیشــکی و نۆڕین لە ناوپۆشەکەی پشکنینی بۆ بکرێت چوونکە دەتواندرێ تەماشای دەوالی و برین و تەنە نامۆیەکان و توومورەکانیش بکرێت.
هەروەهــا دەتوانــدرێ تەنە نامۆیــەکان لابدرێن و نموونەیەک لــە تۆمۆرەکان وەربگیرێت بۆ پشــکنینی باپولوجی و دەتواندرێ لە ڕێگەی لێنواڕەکە (مناضیر) ەوە دەرزی ئاژن بکرێت.
لە هەندێک جاردا کەموکورتییەکی بۆماوەیی لە ســورێنچکدا پەیدا دەبێت وەک کۆتایی هاتنی بەشــی سەرەوەی لەشــێوەی بۆڕییەکی داخراوی وەک کەمۆڵەی تاقیکردنەوە یانیش دابەشــبوونی ســورێنچک بۆ دوو بەشــی دوور لە یەکتر و داخراو لە کۆتاییەکەیدا.
هەندێــک جــاری دەگمەنیش ناســوور لە نێوان ســورێنچک و بۆڕیی هەوا یان

بۆڕیچکەی هەواییدا پەیدا دەبێت، ئەم دۆخە لە منداڵانی شیرەخۆردا بەدیاردەکەوێت و دەستنیشـــاندەکرێت و تیایدا منداڵ دووچاری شـــینبوونەوە و چەندان دەردراو دەبێــت، بەڵام دەتواندرێ کۆی ئەم کەموکورتیانە بە نەشــتەرگەری چارەســـەر بکرێت.

■ کەموکورتییە دەگمەنەکانی سورێنچک

لـــەو دۆخە دەگمەنانەی کە لەوانەیە لە ســـورێنچکدا رووبدات قلیشـــان و دڕان و دووپارچـــە بوونـــە، ئـــەم دۆخەیـــش لەئەنجامـــی لاوازی و بێهێزیـــی دیواری ســـورێنچکەوە یانیـــش رەقبوونەوەی خوێنبەرەکانی دیـــوارەوە دەبێت، هەروەها لەوانەیە گەدەپوســـیش (فتق) لەســـەر شـــێوەی کیســـە لە دیوارەکەی رووبدات. ئەمەیـــش بەهـــۆی تێکچوونی دۆخی گرژبوونی ماســـوولکەکانی ســـورێنچکە لە بـــەردەم خۆراک یـــان روودانی لکان لەنێوان ســـورێنچک و رژێنە لیمفاوییەکانی دەوروبەری بۆڕیی هەوا ئەمەیش دەبێتە هۆی ئەوەی دیواری سورێنچک بەرەو دەرەوە رابکێشرێت.

■ بەناوبانگترین نەخۆشییەکانی سورێنچک

١- بەناوبانگترین نەخۆشییەکانی سورێنچک ئەوەیە کە پێیدەگوترێت گرژبوون و فراوانبوونی سورێنچک. ئەم نەخۆشییە لەو کەسە بە تەمەنانەدا پەیدا دەبێت کە تەمەنیان لەنێوان ٢٠- ٤٠ساڵیدایە، ئەم نەخۆشییەش بەزۆری لە دوای هێدمەی دەروونی و عەصەبیدا دەبێت، شـــێوەی ئەم نەخۆشـــییەش گرژبوون و پەنمانی کۆتایی سورێنچکە لەلای گەدەوە، لەبەرئەوە زەحمەتی لەوە پەیدا دەبێت خۆراک بچێتە نێو گەدەوە.. تا ئێســـتەیش هۆیەکی روونی ئەم نەخۆشییە نەدۆزراوەتەوە جا ئەگەر چەندان بیردۆز و لێکۆڵینەوە لەسەر ئەم مەسەلەیە هەبن.

٢- فراوانبوونی کون و دەرگەی چوونی سورێنچک لە سینەوە بۆ سک، بێگومان

لەوانەیــە بچێتە گەدەوە هەروەها بچێتە نێو ســینەوە، ئەم کەموکورتییە چەندان تەنگەتاوی و گرفتی پزیشــکی دروســتدەکات بەڵام دەتواندرێ ئەم دۆخانە وەک نەخۆشــی دەستنیشانبکرێن و تیشــکی ڕەنگاورەنگیان بۆ بگیرێت و زۆربەشیان بە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێن.

لە کۆتاییدا دەڵێم. ســورێنچک ئەندامێکی گرنگی لەشــە و دەچێتە چوارچێوەی کۆئەندامــی هەرســە و لــەو وڵاتانــەی کە بەدەســت نەخۆشــیی مەترســیداری بەلهارزیــاوە دەناڵێنــن ڕەنگە ببێتە هۆی مردنی مرۆڤ بەهــۆی تەقینی دەوالیی سورێنچک، چوونکە لەکاتی بەڕیشاڵبوونی جگەردا فشاری زیاتر دەکەوێتە سەر خوێنــەری دەرگەیی و خوێنبەربوونێکی توند ڕوودەدات، بەڵام خۆشــبەختانە و بەبەزەیی خوداوە نەشتەرگەری پێشکەوتووە و دەرەنجامی مەزنیان لەم بوارەدا وەدەستهێناوە.

■ گەدە:

گەدە هەرگیز لەیاد ناکرێت، چوونکە شەو ورۆژ مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە، ڕەنگە مرۆڤ هەر ئەندامێکی جەســتەی لەیاد بکات، بەڵام لە گشــت ســات و شوێنێکدا خواردن و خواردنەوەی خۆی لەبیرە.

من هۆی زۆربەی نەخۆشــییەکانم و پێشــتر ســەبارەت بە من گوتوویانە: من ماڵــی نەخۆشــییەکانم و بێبەشــکردنیان کردووەتە دەرمان، جــا لەبەرئەوەی لە لەشتدا زۆر گرنگم دەبێ زانیارییەکی زۆرت لەسەر من هەبێت.

بێگومــان من هەندێک جار گرفت و دەردەســەری و ژانت بۆ دروســتدەکەم... بــەڵام ئەمــە دەگەڕێتەوە بۆ چەندان هــۆ، لەوانەیە هۆیەکــە دەروونی بێت وەک فشــاری دەروونــی و غەمۆکی و نیگەرانیی بــەردەوام.. هەروەها ڕەنگە بۆچەند هۆکارێــک بگەڕێتەوە کە خودی خۆت لێی بەرپرســیت وەک نەخۆشخســتنم بە گشــت خۆراکێکــی بــاش و خــراپ بەتایبەت ئــەو خۆراکانەی کــە کار و ئەرکم

قورسدەکەن و هێندە شەکەتم دەکەن کە تا بەهۆی رشانەوەوە خۆراکەکەی نێوم دەهێنمەوە.

پێش ئەوەی بەنێو ئێش و ژان و گێروگرفتەکانمدا قووڵ ببیتەوە و خۆتی لێ بپارێزیت.. دەبێ لەمیانی وێنە تویکارییە روونکەرەوەکانەوە بەباشی بمناسیت.

■ **گەدە دەمێکی گەورەی بێ ددانە! چۆن؟**

ژەمە خۆراکێک وەڵامی ئەمە دەداتەوە و دەڵێت:

دوای ئەوەی خلیسکم برد و لەسەر شێوەی پارچەی بچووک بووم تێکەڵ بە لیکاو و ترشە دوو کارلێکەکان (قلیایی) بووم و وەک پارچەی هەویری کاغەزی بە ئاو تەڕبووم لێهات دەگەمە « دەروازە» یان کونی خوارەوەی سورێنچک و دەچمە نێو دەمێکی زۆر گەورە کە قەبارەکەی دەگاتە نزیکەی یەک لیتر.

بەڵام هیچ کەڵبە و ددانێکی لێ نابینم، بەم دەمە فراوانەش دەڵێن « گەدە» کە زۆر بە فێڵ و تەڵەکەوە پێشوازیم لێدەکات.

بێنە بەرچاوت یەکەم جار شۆڕ دەبێتەوە و شل دەبێتەوە بۆئەوەی پارچە زۆرەکانم لەخۆبگرێت یەک لەدوای یەک کە لە سورێنچکەوە دەخلیسکێت.

دواتر کتوپڕ و بەبێ هیچ هۆشدارییەک بە توندوتیژییەوە و بەچەند شەپۆلێکی یەک لەدوای یەکەوە دەمگوشێت و بە گرژبوونی ماسوولکەیی بەهێز ئەم گرژبوونەوانە وەک شەپۆلی دەرچوو پەیدا دەبن کە دەگاتە ٣-٤ لە یەک خولەکەدا چوونکە ماسوولکەی گەدە بەهێز و ئەستوورە و هێزی گوشینی هەیە.

نەک هەر ئەمە بەتەنها بەڵکو دەبینم گەدە بە رێژەیەکی زۆری دەردراوەکەی کە رۆژانە دەگاتە ٣ لیتر نقوومم دەکات، ئەم رژێنە زۆرەشی لە ناوپۆشەکەیدایە کە دیوارەکەی داپۆشیوە ئەم رژێنەش زۆر ترشە بۆ من و چڕیی ترشییەکەی (کە ترشیی ئیدروکلۆریک)ە دەگاتە ٠،٤ ٪ ئەم چڕییەش بۆ من زۆر بەرزە.. هەروەها ترشێکی هەرسکەری تیادایە کە نێوی ببسینە و لەنێو ئەم نێوەندە

ترشـیەدا بۆ تواندنەوە و پچڕپچڕکردنی گۆشـتی مریشـک و گۆشـتی سوور و ماسی و شیرەمەنییەکان (کە هەر هەموویان لە گروپی پرۆتینەکانن) کاردەکات و دەیانکاتە بەشۆکەی دیکەی پرۆتینی هەرسکراوی سادەی پێکهاتە کیمیاییەکان. گـەدە بە مادە هەرسـکەرەکەی خۆی لە هاڕین و تێکەڵکردنـم بەردەوام دەبێت. منیـش لە جوولـە و لەرینەوەیەکـی بەردەوامدا دەبم وەک ئـەوەی لە تێکەڵکەر (خلاط) یێکی بەهێزدابم. ناتوانم بۆ سەرەوەیش بەرەو سورێنچک بێمەوە، چوونکە ئەو دەرگەیەی کەوا کەوتوومەتە خوارەوەی لەوێشەوە کەوتوومەتە نێو گەدەوە ئێسـتە تەواو داخراوە... ناشـتوانم بۆ خـوارەوەش رابکەم چوونکـە لە کۆتایی گەدەدا ڕووبەڕووی دەرگەیەکی دیکە دەبمەوە کە لەنزیک شـوێنی بەسترانیەتی بە دوانزەگرێ(یەکەم بەشـی ریخۆڵە باریکە) کە گرژ دەبێت و دەمگوشـێت. لەم تێکەڵکـەرە – لـەم دەمە گەورەیـە یان ئەو گەدە زەبـەلاح و بەهێزە- بۆ ماوەی چەندان کاتژمێر هەر بەم شـێوەیە دەمێنمەوە و دەگاتە (شـەش کاتژمێر زیاتر) تا وردەوردە دەبمە شـلەیەکی تەن ئەسـتوور بۆ ئەوەی رەنگی رشانەوەیی یان شۆربایی بگرم (ئەم شلەیە ناوە زانستییەکەی شلەی کیمۆس)ە. هەر تەنها لێرەدا دەرگـەی خوارەوەی گەدە دەکرێتەوە بـۆ ئەوەی بەچەند نۆرە (دفعە)یەکی یەک لـەدوای یـەک بچمـە دوانزەگرێ و گەدە لێـم ناگەڕێت و نایەڵێـت تێپەڕم تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە ببمە ئەو شـۆربایەی باسـمکرد. بەڵام ئەگەر لەسـەرەتاوە قەبارەکەم چڕ نەبوو (وەک شـەربەت یان ئاو) ئەوا گرژبوونەکانی گەدە ڕێگەم پێدەدەن لە ماوەی چەند خولەکێکدا – نزیکەی دە خولەک- تێپەڕم.

▪ دوانزە گرێ:

دوانزەگرێ یەکەمین بەشی ریخۆڵە باریکەیە و بریتییە لە ئەندامێکی ماسوولکەیی ناوبۆش کە ڕاستەوخۆ لەدوای کەناڵی دەرگەیی (دوا بەشی گەدە) دێت و لەسەر شێوەی پیتی C یە و درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی ٢٥ سم و لە چوار بەش پێکدێت

کە ئەوانیش: بەشی یەکەم (٢ئینج) دووەم (٣ ئینج) و سێیەم (٣ ئینج) و چوارەم(٢ئینج) بەشی چوارەمیشی (بەشی ناوەڕاستی ریخۆڵە باریکەیە).

بۆشـــایی دوانزەگـرێ گەورەترین بەشـــی قەبارە گەورە واتا (ســـەر)ی رژێنی پەنکریاسیی لەخۆیدەگرێت.. جا لەمیانی کەللەبەرێکی هاوبەشەوە کەناڵی زەرداو و کەناڵـــی ســـەرەکیی پەنکریـــاس ampulla vater لە بەشـــی دووەمـــی دوانزەگرێ دەکرێتەوە.

لەم بابەتەدا باس لە باوترینی ئەو نەخۆشیانە دەکەین کە دووچاری دوانزەگرێ دەبنەوە:

برینی درێژخایەنی هەرسی Chronic Peptic uleer

-بەشـــی یەکەمی دوانزەگرێ شـــوێنی هـــەرە گونجاوی روودانـــی برینە.. زۆر بەدەگمەن دەبینین کە پێش تەمەنی شـــانزە ساڵی پەیدابببێت.. رێژەی روودانیشی لەگەڵ هەڵکشـــانی تەمەندا روو لە هەڵکشـــان دەکات، تەنانـــەت دەبینین ١٠٪ ئەو پیاوانەی تەمەنیان لەنێوان ٤٥-٥٤ ساڵیدایە دووچاری برینی درێژخایەنی هەرسی دوانزەگرێ بوونەتەوە.

ئـــەم برینە لـــە دوانزەگرێـــدا زیاتر لە پیاواندا بـــاوە و رێژەی نێـــوان پیاوان و ئافرەتانیش لەنێوان ٢:١دایە.

تێبینیـــی ئەوەیـــش کراوە کـــە برینی درێژخایەنی هەرســـیی زیاتـــر دووچاری ئەو کەســـانە دەبێت کەوا گروپی خوێنیان جـــۆری (O)یە، هەروەها لەریزی ئەو کەسانەشـــدا زۆربـــاوە کە فشـــاری دەروونی و دەمارییان لەســـەرە یانییش ئەو کەسانەی کە لە کردەی جووینیان (المچغ) تێکچوون هەیە، یان ئەو کەسانەی زۆر بەهەڵپەوە جگەرە دەکێشن و ئەوانەیش کە خواردنەوەی کهولی دەخۆنەوە.

گرنگترین ماک و نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە خۆی لە ئازاری توندی سەرەوەی سکدا دەبینێتەوە، بەتایبەتیش لەلای راست، نەخۆش لە دوای گوزەرکردنی ماوەی کاتژمێرێک یان دوو کاتژمێر و نیو لە خواردنی خۆراک هەست بە ئازار دەکات..

ئازارەکەیــش بــە خواردنی خۆراکێکــی زۆر نامێنێت. ئەمەیــش وادەکات خەڵکی ئاســایی بە ئــازاری برســیەتیی بزانن.. ئەم ئــازارە بەوە دەناســرێتەوە لەچەند نۆرەیەک دێت کە دوو تا شەش هەفتە بەردەوام دەبێت و بۆماوەی دوو تا شەش مانگ بزردەبێت.. ئەم نۆرانە لە مانگەکانی بەهار و پایزدا دێن. ئەو کەســەی ئەم نەخۆشــییەی هەیــە حەزی خۆراک خواردن لە دەســت نادات، هەروەها کێشــی دانابەزێت، بەڵکو بەپێچەوانەوە، لەوانەیە لەبەر زۆر خواردنەوەی شــیر کێشــی زیــاد بکات، چوونکە بە ئەزموون فێری ئەوە دەبێت خواردنەوەی شــیر توندیی ئازارەکەی کەم دەکاتەوە.

هەروەهــا ئەو خۆشــانە دووچاری خوێنبەربوونێکی توند دەبنەوە کە لەســەر شــێوەی رشــانەوەی خوێناوی دەبێت یانیش خوێنێکی تاریک لە پیســاییەکەیدا دەبیندرێت.

بــە رێژەیــەک کە خــۆی لەنێــوان ٥٪تــا ١٠٪ دەبینێتەوە (مەبەســت ژمارەی ئــەو نەخۆشــانەیە) لەوانەیە تەقینێک روو بدات ببێتەهــۆی پەیدابوونی کونێک لە دوانــزە گرێ و هەوکردنی بریتونی.. زۆر سوپاســی خودا دەکەین چوونکە ئەم نەخۆشــییە هەرگیــز نابێتە برینی شــێرپەنجەیی، پێچەوانەی ئــەو برینەی کە لە گەدەدا روودەدات و لەوانەیە ببێتە هۆی برینی شێرپەنجەیی لە کەمتر لە نیوە لە سەدای نەخۆشاندا.

٢-کەلێنەکانی دوانزەگرێ: Duodenal Diverticulexe

ئەم جۆرە کەلێنە لە بەشی دووەم و سێیەمی دوانزەگرێدا پەیدا دەبێت.....

زۆربەی جاریش تاکانەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشــدا رەنگە جۆراوجۆریش بێت....

لەزیاتر ٩٠٪ی حاڵەتەکانیشــدا بە رێگەی تیشــکی سینی و بەبەکارهێنانی باریۆم دەستنیشــانی دەکرێت. لەهەندێک دۆخی دیکەشدا لەوانەیە کەلێنەکە زۆر گەورە بێت و فشــار لەســەر چەند شــوێنێکی دیاریکراودا دروســت بکات و ببێتەهۆی زەردوویــی جــۆری گیرانــی (انســدادی) رەنگــە ئەمەیش نەشــتەرگەری بکاتە

پێویستییەک.

ب- کەلێنی دووەم:

رەنگــە ئەمەیــش لە بەشــی یەکەمــی دوانزەگرێدا و لە ئەنجامــی زیاتری ئەو ریشــاڵبوونە بێتەکایەوە کە بەهۆی ســووتانەوە (حرقە) ی دوانزە گرێەوە پەیدا ببێت.

٣-ناسووری دوانزەگرێ: Duodenal Fistula

گرنگترین هۆی روودانی ناســووری دوانزەگرێ وەک ماک و نیشــانەی برینی گەدە بەدیاردەکەوێت... یانیش بەهۆی دەرچوونی دومەڵی پەیوەندیدار بە تەقینی دوانزەگرێ رووبدات کە سەرچاوە لە برین دەگرێت... یانیش لە ئەنجامی تەقینێک لە دوانزەگرێ ســەرچاوەگرتوو لە برینەوە یانیش وەک ماک و نیشانەی کردەی دەرهێنانی گورچیلەی لای راست یان بڕینی بەشی یەکەمی قۆلۆونەوە بێت..

ئەم ناسوورە هەرسکار (عصارە)ی زەرداوی و پەنکریاسی دەردەدات و ئەم هەرسکارانەیش دەبنە هۆی داخورانی پێستی دەوروبەری ناسوورەکە.

هەروەها لەوانەیە دەرچوونی ئەم هەرسکارانە بەخێرایی ببنە هۆی پەیدابوونی وشکی، یان تێکچوونی ئەلیکترۆنەکان و کەمیی پرۆتینەکان.

٤-تەقینی دوانزەگرێ کە ســەرچاوەی لە برینــەوە گرتووە: Thoumadic Ruptuae of Duodenum

ئەمەیش گرفتی نەخۆشــخانەکانی تەنیشــت رێگە خێرا ســەرەکییەکانە بەهۆی رووداوەکانەوە.. لەوانەشــە ئەم تەقینە لە دەرەوەی بۆشایی بریتۆنی (التجویف البریتۆنــی) دابێت، هەروەها رەنگە نیشــانەکانی زۆر کەم بن و دۆخەکە تەنها لە دوای دەرچوونی دومەڵی دەوروبەری دوانزەگرێوە ئاشکرا ببێت..

هەروەها لەوانەیە تەقینەکە لەنێو بۆشــایی بریتۆنیدا بێت و ماک و نیشانەکانی لەگەڵ تەقینی برینی دوانزەگرێ تێکەڵ بە یەکتری ببن، کە لە روودانی هەوکردنی بریتۆنیدا خۆی دەبینێتەوە.

▪ ریخۆڵە باریکە و قۆلۆن

ریخۆڵە باریکە ئەو بەشەیە کە لە کەللەبەری دەرگەوانی گەدە دەستپێدەکات و تا سەرەتای قۆلۆن بەردەوام دەبێت.

بەشی یەکەمی کە لەدوای گەدەوە دێت بە دوانزەگرێ ناودەبرێت، هەر بەشێکیش لـەو بەشـانە ئەرکێکی تایبەتی هەیە، بۆنموونە: ناوچـەی دوانزەگرێ لە گەدەوە خۆراکی پێدەگات و شوێنێکی ترشە و کەمێک کاری هەرسکردنیش ئەنجام دەدات، واتـا بەتەواوی هەرس ناکات، لێرەدا ئەرکی دوانزەگرێ دەسـتپێدەکات چوونکە ترشیی گەدە لەنێو خۆراکە هەرسکراوەکاندا هەیە بەهۆی دەردرانی هەرسکەری قلیایی لە پەنکریاسـەوە کە بەهۆی کەناڵـی دوانزەگرێوە دەرژێت، هەروەها ئەم بەشە بەهۆی ئەو ترشەلۆکانەی کە لە پەنکریاس و توورەگەی زەرداوی کردەی هەرسکردنی خۆراک دەکەن و وەهای لێدەکەن هەڵمژرانی ئاسانبێت.

دواتر خۆراکە هەرسکراوەکە لە ریخۆڵە باریکەوە تێدەپەرێت بۆئەوەی کردەی هەڵمژین بەهۆی خانە کولکیەکانەوە (هدبی) ئەنجام بدرێن بۆئەوەی بگەنە خوێن و بۆرییەکانی لیمفاوی.

بەڵام بەشـی کۆتایی ریخۆڵە باریکە زۆر گرنگە چوونکە تاکە بەشـە کە تیایدا ڤیتامین بی لێ هەڵدەمژرێت.

▪ ئەو نەخۆشیانەی دووچاری ریخۆڵە باریکە دەبنەوە:

باوترین نەخۆشـیی ئەو نەخۆشـییەیە کە دووچاری ریخۆڵە باریکە دەبێتەوە، جا لە دۆخێکی وەهادا نەخۆش دووچاری ئازاری بەشی سەرەوەی سکی دەبێت بەتایبەتیش لەکاتی برسـیبووندا، هەر راسـتەوخۆ لەدوای خۆراکیش ئازارەکەی نامێنێت.

نیشـانە و ماکەکانیشی لەسەر شـێوەی خوێنبەربوون بەدیاردەکەون و ئەگەر هاتوو خوێنبەربوونەکە توندبوو نەخۆش خوێن دەرشێتەوە، بەڵام ئەگەر سووک

بوو ئەوا نەخۆش لەگەڵ پیسـاییدا خوێن دەبینێت خوێنەکەیش رەنگی رەشـێکی تاریکە.

هەروەها هەندێک نەخۆشیی دیکەش هەن کە دووچاری ریخۆڵە باریکە دەبنەوە لەوانە ئەنکلۆستۆما و تای تیفۆئیدی و چەندان نەخۆشیی دیکە.

بەڵام زەقترین نیشـانەیەک کە ئەم نەخۆشـییەی پێدەناسرێتەوە تەواونەبوونی کردەی هەڵمژینە و نەخۆش لەم دۆخانەدا رێژەی پیسـاییەکەی زۆرتر دەبێت و رەنگەکـەی تاریک و بۆنی زۆر ناخـۆش دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی لاوازی و سستیی نەخۆش و کەمبوونەوەی کێشی لەشی.

■ قۆلۆن:

ئـەو بەشـەی ریخۆڵەیە کە لـە کۆتایـی ریخۆڵە باریکـەوە دەسـتپێدەکات و لەسەرەتاکەیدا ریخۆڵە کوێرە هەیە.

چەنـدان قۆلـۆن هەیـە لەوانە خۆگـر و و دابەزیـو وهتد.. گرنگتریـن ئەرکی قۆلۆن عەنبارکردنی پاشـماوەکانە تا کاتـی بەتاڵکردنەوەی دێت بەهۆی کردەی پیساییکردنەوە، هەروەها ئاو و خوێیەکانی نێو خۆراکیش هەڵدەمژێت.

■ ئەو نەخۆشییانەی دووچاری قۆلۆن دەبنەوە

زۆر نەخۆشی هەن کە دووچاری قۆلۆن دەبنەوە، وەک: بەلهارزیا –دۆسنتاریا بەهەمـوو جۆرەکانی- هەروەها هەوکردنی زامیانـەی قۆلۆن و هەندێک لوو جا ئەگـەر بێزیات بن یان زیانبەخش، هەروەها بەهۆی چەند دۆخێکی دەروونییەوە دووچاری گرژبوونەوە دەبێت و نەخۆش ئازار دەدات، لەم دۆخەدا پێیدەگوترێت قۆلۆنی دەماری (عصبی).

قەبزبوون بە باوترین ئەو نیشـانانە دادەندرێت کە دووچاری قۆلۆن دەبێتەوە، هەروەها هەندێک جار دووچاری سـکچوونیش دەبێت و هەندێک جاریش خوێن

و مادەیەکی زوخاوی لەگەڵ پیسابییەکەدا دەبێت.

هەروەها لەوانەیە هەر نەخۆشـــییەکی قۆلۆن ببێتە هۆی پەنمانی سک، ئەمەیش دەبێتـــە هـــۆی زۆربوونـــی باوبژ(غـــازات)، ئەمەیش بە رۆڵی خـــۆی دەبێتە هۆی پەیدابوونـــی ترشـــبوونی گـــەدە و چەند گرژبوونەوەیەک کـــە زۆرجار بە مقەس ناودەبرێت.

▪ نەخۆشیی قۆلۆنی دەماری

مرۆڤی شارســـتانی ســـیفەتێکی تایبەتمەندی هەیە کـــە پەکیدەخات و ژیانی لێ تاڵـــدەکات و ئەویش ســـکالایەکی نیمچە بەردەوامە لەدەســـت تەنگوچەڵەمەکانی سک و (قۆلۆنی دەماری یان دەروونی) رەنگە بەناوبانگترین نەخۆشییەکانی ئەم سەردەمەمان و باوترینیان لەنێو خەڵکیدا نەخۆشیی قۆلۆنی دەماری بێت و هیچ ماڵێک نییە کەسێک یان دوو کەسی تیادا نەبێت سکالا لەو نەخۆشییە نەکات، نەک هـــەر ئەمە بەڵکو هەندێک خانەوادە هەن کە هەرهەموویان ئەم نەخۆشـــییە وەک میوانێکی رەزاقورس لە دەرگەیان دەدات.

ناونانی دروســـتی ئەم دۆخە بریتیە لە (قۆلۆنی وروژاو) گەرچی هەندێک جار بە قۆلۆنی دەماری ناودەبرێت.

قۆلۆنـــی وروژاو تێکچـــوون و شـــڵەژانێکە لـــە ئەرکـــی قۆلـــۆن و دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندان ماک و نیشـــانەیەکی جۆراوجۆر لەوانە: قەبزی و ســـکچوون و ئازار و گرژبوونەکانی سک.

▪ هۆیەکانی:

ماک و نیشانەکانی بەهۆی تێکچوونی ئەرکی دیواری قۆلۆنەوە دەبێت، قۆلۆنی ئاســـایی تایبەتمەندییەکی هەیە ئەویش ئەنجامدانی ئەرکی خۆیەتی بە ئاســـانی و ســـادەیی و رێکوپێکی بەشـــێوەیەک هەر بەشێک لە بەشـــەکانی بەدوای یەکتری

کارەکانیان دەکەن... هەر لەگەڵ ئەم شەپۆلانەش مادەیەکی شێوە چڵمی دەردەدات کە یارمەتیدەری خێرایی و ئاسـانیی خزینی مادە کەڵەکەبووەکانی نێو قۆلۆن و پاڵنانیەتی بەرەو ڕێکە (مستقیم) و دەردانی بۆ دەرەوەی لەشی مرۆڤ.

بـەڵام لەو دۆخانـەی کە قۆلۆن دووچـاری ورووژان دەبێت ئـەم ڕێکوپێکی و نەرمییە لە کارکردی قۆڵۆندا نامێنێت و لەجیات ئەوەی دیواری قۆلۆن گرژبێت و دواتر خاوبێتەوە ئەوا بەردەوام لە گرژبوون و وروژاندا دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی گلدانەوەی پاشماوە و باوبژەکان لەپشت بەشە گرژەکەدا. جا ئەم با و گاز و پاشماوانە فشار دەخەنە سەر دیوارەکەی و ئازاری دەدەن.

هۆی گرژبوون و دواتریش وروژانەکەی دوو شتن:

یەکەم: چالاکیی بەردەوامی دەمار (عصب)ە وردەکانی قۆلۆن.

دووەم: دەردانی ڕێژەیەکی زۆری هەندێک ئەنزیمی وروژێنەری دیواری قۆلۆن کـە چەنـد ئەنزیمێکن و لە بنەڕەتدا بە ڕێژەی دروسـت و دیاریکراو دەرژێن بۆ ئەوەی کردەی تێپەڕینی خۆراک و هەرسـکردنی لە ریخۆڵە باریکەوە بۆ قۆلۆن ئەنجام بدرێت. جا ئەگەر ڕێژەیان لە جاران پتربوو وروژان دروستدەبێت.

بەڵام بۆچی چالاکیی دەماری و ڕێژەی دەردرانی ئەنزیمەکان پتر دەبن؟

چەندان هۆکار بۆ ئەمە هەن:

١)خۆراک، هەندێک خۆراک هەن کە کاریگەریی وروژێنەریان لەسـەر دیواری قۆلۆنـدا هەیـە کە بەرچاوترینیان قاوە و مادەکانی کهولی و زەلاتەکان و میوە و بەتایبەتیش میوەی پێنەگەیشـتوو و سـەوزەکان و ئەو خۆراکانەن کە ریشاڵێکی زۆریان تیادایە.

٢) کاتێـک مرۆڤ دەکەوێتە بەر گۆڕانکارییەکانی کەشـوهەوا، وەک سـاردیی زۆر و هتد.

٣) بەڵام لەهەموو هۆیەکان گرنگتر گرژبوونی دەماری و دەروونی و نیگەرانی دەبێتـە هۆی وروژانی ئەو دەمارانـەی کە خوێن بۆ قۆلۆن دەنێرن و دووچاری

گرژبوونی دەکەن.

٤)خـوو و نەریتـی خانەوادەیی، هەندێـک خانەوادە هەن کـە گرنگییەکی زۆر بـە پیسـاییکردن دەدەن و ئەگەر هەر قەبزبوونێک رووبدات رێوشـوێنێکی زۆر دەگرنەبەر و بەردەوام هەوڵ دەدەن رێی لێبگرن و هتد.

لە راسـتیدا زۆربەی خانەوادەکانی کۆن و بەتایبەتیش لە سەرەتاکانی سەدەی بیستەمدا گرنگییان بە نەریتەکانی چوونە سەر ئاو و دەدا، ئەمەیش لە روانگەیەکی زۆر نادروسـت و پێیانوابوو کە سـک سـەرچاوەی گشـت نەخۆشـییەکانەو و پیساییکردنی رۆژانە بۆ تەندروستیی شتێکی پێویستە.

جـا نەوەیەکیـان پەروەردەکرد کە ئەم بۆچوونەیان لە مێشـکدا چەسـپیوە و بووەتە هۆی ئەوەی بەردەوام گرنگیی بە ئەرکی فیسـیۆلۆژی بدات کە پێویستە وەک هەر ئەرکێکی دیکەی فیسیۆلۆژی بەهێمنی بەڕێوەبڕوات. ئەم دۆخانە دەبنە هۆی نیگەرانیی بەردەوامی بێمانا. بەهەرحاڵ تەندروستیی نوێی هاوچەرخ کەمێک ئەم دیاردەیەی کاڵکردووەتەوە و یارمەتیی دابەزینی ئاستەکەی داوە.

٥)دوسنتاریا: بەتایبەتیش دوسنتاریای ئەمیبی، ئەمەیش دیاردەیەکی زۆرباوی نێو وڵاتی میسـر و وڵاتانـی دیکەی خۆرهەڵاتی ناوەڕاسـتە. دووچاربوون بەم نەخۆشییە جا ئەگەر هۆی راستەوخۆی دووچاربوونی مرۆڤ نەبێ بە نەخۆشیی قۆلۆن بـەڵام گرنگتریـن هۆکارەکانـی یارمەتیـدەری پەیدابوونیەتـی، چوونکە ئـەو قۆڵۆنەی کە دووچاری دوسـنتاریا بووەتەوە زیاتـر بە خۆراکی ورووژێنەر کاریگەر دەبێت و زۆرترین کاریگەریشی بەسەر دەروونی نەخۆش و پترکردنی نیگەرانییەکەیدا دەبێت.

▪ پەنمان و باوبژکردنی سک

مەبەسـت لە باوبژکردن لێرەدا پەنمانی قۆلۆنـە بەهۆی هەبوونی باوبژ و گاز لەناویدا. لێرەدا دەبێ دوو مەسـەلەی سـەرەکی دەستنیشانبکەین کە گرنگییەکی

زۆر گەورەیان لە هەستکردن بە ماک و نیشانەکاندا هەیە:

یەکەم: هەستکردن بە پەنمانی سک و دەرکردنی باوبژ و گاز خۆی لەخۆیدا بەڵگەی هەبوونی ڕێژەیەکی زۆری گازی نێو قۆلۆن نییە، چوونکە لەوانەیە هەستکردنەکە زۆر بێت و ڕێژەکەیش زۆر کەم.

دووەم: گرنگترینی ئەو هۆکارانەی هەستی تەنگەتاوی لە هەبوونی باوبژەکانی نێو سک دروستدەکات هۆکاری دەروونی و گرژیی دەمارییە، چوونکە نیگەرانی و گرژی هەستی تەنگەتاوبوون بە غازەکە پتردەکەن. هەروەها ئەگەری گرژبوونی قۆلۆنیش پتر دەکەن و دواتریش توانای دەرپەڕاندنی باوبژەکەیش ناهێڵن.

▪ ئەم باوبژ و گازانە چین و لە کوێ دێن:

پیاوی ئاسایی ساغ ڕۆژانە بەڕێژەی مامناوەندی ٤٠٠-٥٠٠سم٣ باوبژ و گاز لە کۆمیەوە دەردەکات، خانمانیش هەمان ڕێژە دەردەکەن، بەڵام شەرم و داپۆشینی هەستەکە و ڕووگیری، دەرفەتی دەرپەڕاندنێکی ئاسایی ناهێڵنەوە.

گاز و باوبژەکانی نێو قۆلۆنیش چەندان سەرچاوەیان هەیە:

١)ئەو گازانەی کە لەگەڵ خۆراک و خواردنەوەدا دێنە ژوورەوە، وردەوردە دەگەنە ریخۆڵە و قۆڵۆن، ئەم گازانەیش لە پێکهاتەکەیاندا بە هەوای کەش دەچن و بۆنیان نییە.

٢)هەروەها ئەو گازانەی کە سەرچاوەکەیان سووڕی خوێنە و بریتییە لە هەندێک گازی نایترۆجین و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن بە ڕێژەیەکی زۆر کەم، بە سووڕی خوێندا تێدەپەڕن لەمیانی ناوپۆشی ریخۆڵە باریکە و دەگەنە قۆلۆن.

٣) ئەو گازانەی کە بەهۆی کردەی مادە کاربۆهیدراتییەکان و پرۆتینەکانەوە پەیدا دەبن، چوونکە کاربۆهیدراتەکان بەکاریگەریی ترشەلۆکی گەدەوە -ترشی هایدرۆلۆریک- گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن و هەندێک گازی هایدرۆجین دەردەکات، ئەم گازانەیش لە دوانزەگرێدا بەرزدەبنەوە، دواتریش بەشێکی لە

ریخۆڵە باریکە هەڵدەمژرێت و هەندێکی دەمێنێتەوە و دەگاتە قۆلۆن.

٤)ئـەو گازانەی بەهۆی کاریگەریـی بەکتریا و میکرۆبەکانی نێو ریخۆڵەکانەوە دروسـتدەبن، ئەم میکرۆبانەش لە بنەڕەتدا لەسـەر مـادە کاربۆهیدراتییەکانەوە دروست دەبن (واتا ئۆکسیدە کاربۆنەکانی نێو کاربۆهیدراتییەکان).

- جۆری دووەمی لە نەبوونی ئۆکسـجینەوە کاردەکات و گازی هایدرۆجین و میپانی کاربۆهیدراتیی دەدات.

■ **بۆچی بۆنی ناخۆش؟**

ئامارەکانی پزیشکی دەڵێن کە ٣٠٪ی خەڵک باوبڕ و گازی وەها دەردەکەن کە بۆنی ناخۆشـی هەیە، تایبەتمەندیی دەرپەڕاندنی گازە بۆنناخۆشەکان سیفەتێکی بۆماوەیی هەیە. واتا هەندێک خانەوادە ئەو (تایبەتمەندییە)ی هەیە کە لە خەڵکانی دیکە جیایان دەکاتەوە.

سەرچاوەی بۆنە ناخۆشەکەیش گازی (میپان)ە کە وەک پێشتر گوتمان بەهۆی کاریگەریی ئەو بەکتریایەوە پەیدا دەبێت کە پێویسـتی بە ئۆکسجین نییە و لەنێو قۆلۆندا هەیە و کاریگەریی لە پاشماوەکانی مادەکانی کاربۆهیدراتی دەکات.

ئـەو باوەڕە هەڵەیە کە پێیوایـە دەرچوونی بۆنی ناخۆش لە بنەڕەتەوە بەهۆی بۆگەنبوونـی قۆلۆنەوەیـە .. لە بنەڕەتەوە ئـەو گازە بۆگەنانەن کە زۆربەی جار بەهۆی قەبزبوونی درێژخایەنەوە روودەدات.

لە راسـتیدا قەبزبوونـی درێژخایەن یارمەتیدەری بەکتریاکـە دەدات بۆئەوەی کارەکانی خۆی بکات و بەمەیش گازی میپان دروستدەبێت.

هەندێـک خەڵـک و بەتایبەتیـش رۆشـنبیرەکانیان پێیانوایـە بۆنـی ناخـۆش سـەرچاوەکەی گازی گۆگردیتـی هایدرۆجینـە، کە بۆنێکی ناخۆشـی هەیە و لە دەباغخانـەکان و کارگەکانی دروسـتکردنی پەینەکانەوە دەردەچێت، ئەم باوەڕە هەڵەیە چوونکە ئەم گازە زۆر ژەهراوییە و لەشـی مرۆڤ بەرگەی ناگرێت و لە

ریخۆڵەیش بەرهەم نایەت.

دەرپەڕاندنی باوبڕ و گازەکان:

دەرپەڕاندنــی گازەکان پێـش یان پــاش کردەی پیســاییکردن دەبێت، هەروەها هەندێـک جـار ئـەم کردەیـە بەبـێ پیســاییکردنیش دەکرێت، ئەمەیـش بەهۆی فشارخستنە سەر قۆلۆنە لەکاتی خەوتندا.

دەرپەڕاندنی گازەکان کارێکی زۆر سروشتی و ئاساییە، بەڵام هەندێک مەسەلە هەن کە دەیکەنە دۆخێکی نەخۆشیاوی و هەراسانبوونێکی بەردەوام:

١)زۆر شــەرمکردن.. و دواتریش بەندکردنی گازەکان ئەمەیش پەنمانی قۆلۆن پتــردەکات و دەبێتــە هــۆی ئەوەی دیوارەکــەی بوروژێــت و گرژبێت و مرۆڤ دووچاری تەنگەتاوی و ئازاری بکات.

٢)گرژیی دەماری و نیگەرانی دەبنە هۆی گرژبوونی دیواری قۆلۆن و بەندکردنی گازەکان لە پشت ئەم گرژبوونەوە، دواتریش هەستکردن بە تەنگەتاوی و لەگەڵ هەستکردن بە تەنگەتاویش گرژییەکە زیاتر دەبێت و هتد...

٣) خــوو و نەریتەکانی خۆراکی وەک خواردنی کاربۆهیدراتەکان و بەزۆری و شیرمەنییەکان و پاقلەمەنییەکان و ناڕێکی لە کاتەکانی خواردن و وەرزشنەکردن و ڕێکنەخستنی کاتەکانی چوونە ئاودەست.

▪ قۆلۆن ئاکتەرێکی شارەزایە:

١ بۆچی خەڵک لە دەستنشانکردنی شوێنی قۆلۆن ناکۆکن؟

چوونکــە لــە کۆتایــی کۆئەندامی هەرســدایە، و بــە لکانی بە ریخۆڵــە باریکە دەستپێدەکات .. لە خاڵی بەیەکگەیشتنی ریخۆڵە کوێرەدا، و بە کۆم کۆتایی دێت و بریتییە لە عەنباری پاشماوەکانی خۆراک.. بۆئەوەی لەکات و شوێنی گونجاودا دەرپەڕیندرێنە دەرەوە. قۆلۆن هیچ رۆڵێکی لە هەرسکردنی خواردندا نییە... تەنها هەڵمژینی ئاو نەبێت... بەڵام نابێ بەکەمی بگرین و بڵێین هیچ رۆڵێکی دیاریکراوی

نییە.. چوونکە لە راستیدا لەیەک کاتدا چەندان رۆڵ دەگێڕێت.

٢)لەسەر نەخشەی لەشم شوێنی قۆڵۆن دیاریی بکە:

لە خوارەوەی سک دەستپێدەکات لەلای راستەوە و لە شوێنی ریخۆڵە کوێرەدا. دواتر بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە نزیک رژێنی جگەر و بەرەو چەپ خوار دەبێتەوە لەلای سکدا تا دەگاتە بەشی سەرەوەی لای چەپی سک ... لەنێوان گەدە و سپڵدا.. دەنوارێتە سـەر دڵ و سییەکان. لەو شوێنەدا تەنها ماسوولکەیەکی ناوپەنچک لە بۆشـایی سینگ (دڵ و سـییەکان)ی جیادەکاتەوە، دواتر بەرەو خوارەوەی لای چەپی سک دێتەخوارەوە، دواتر لە رێڕەوەکەی خۆیدا بەرەو خوارەوە بەرەو لای راست خوار دەبێتەوە

٣)بۆچی مرۆڤ بەدەست ئەم قۆلۆنەوە شپرزە دەبێت؟

دوو بەشـی ئۆرگانیی دەماری هەن، بەشـی خۆویسـت کە مـرۆڤ دەتوانێت بەسەریدا زاڵبێت و دەستی تێوەربدات وەک: رۆیشتن و قسەکردن و جوولەکان و هتد. بەڵام بەشـەکەی دیکەی مرۆڤ هیچ دەسـەڵاتێکی بەسـەردا ناشـکێت... ئەویش ئۆرگانی خۆنەویستانەی دەمارییە. ئەم ئۆرگانە دەسەڵاتی بەسەر گشت ئەندامـە ناوەکییەکانـی مرۆڤدا هەیە... چوونکە بەخێرایـی فەرمان دەدات کە دڵ لەکاتی ترسان و شپرزەبووندا ترپەکانی زیادبکات.. هەروەها هەر ئەویشە لەکاتی شـەرمکردندا فەرمان بە کوڵمەکان دەکات سـووربببێتەوە. هەرئەویشە وادەکات لەکاتی بۆنکردنی گۆشت لیک وشکبێتەوە یان برژێت بۆئەوەی گەدە ئامادەبێت و ترشەلۆکەکەی خۆی برژێنێت و کەسەکە بۆ خۆراک خواردن ئامادە بکات.

کاتێـک لە باسـکردنی پەیوەندیی ئۆرگانی خۆنەویسـتانەی دەماری بە قۆلۆن نزیـک دەبینـەوە، دیمەنێکی دیکـە دەبینین. چوونکە کۆئەندامی خۆنەویسـتانەی دەماری یان دەبێتە هۆی خێرایی جوولەی قۆلۆن یانیش تا ئەوپەڕی خێراییەکەی کەمدەکاتەوە.

جا لەبەرئەوەی قۆلۆن تەنها عەنبارێکی پاشماوەکانی خۆراک و هەڵمژی ئاوە،

ئــەوا خێراییــی جووله كرمییەكــەی دەرفەتی ئەوە ناهێڵێتــەوە ئاوەكە بەتەواوی هەڵبمژێت و مرۆڤ دووچاری ســكچوون دەبێت.. ئەگەر جووله كرمییەكەیشــی كەمبوویەوە كاتێكی گونجاو و تەواو بۆ هەڵمژین دێتەپێشێ و مرۆڤ دووچاری قەبزیــی دەبێــت.. لێــرەدا قۆلــۆن تۆمەتباردەكەیــن و پەنجەی تاوانــی بۆ درێژ دەكەین بەڵام له راستیدا ستەمی لێدەكەین چوونكه ستەمكاری راستین ئۆرگانی خۆنەویستانەی دەمارییە.

٤)ماك و نیشانه دەمارییەكان چین؟

ماكه دەمارییەكانی قۆلۆن جۆراوجۆر و زۆرن و له هەستكردن به پڕبوونێكی خێــرای گەدە دەســتپێدەكات- لەپێش خواردن یان دوای خــواردن- و هەروەها ســك بەخێرایی بــە گازەكانی دەپەنمێت و ئازار به هەموو ســكدا بڵاو دەبێتەوە بەتایبەت خوارەوەی سك له هەردوو لای راست و چەپدا.

كردەی پاشەڕۆكردنیش تێكدەچێت و مرۆڤ جارێك سكی دەچێت و جارێكیش قەبزدەبێت و رەنگه دووچاری سكچوونێكی درێژخایەنیش بێت. هەروەها لەوانەیە ئۆرگانــی خۆنەویســتانەی دەماری فەرمان به قۆلۆن بدات و خوارەوەی پشــت ژانبكات و ســكالا بكات، لەو كاتیدا مرۆڤ وا هەســت دەكات دووچاری ئازاری رۆماتیزمیــی بووەتەوە، بەڵام رۆماتیزمی نییە، یانیش لەوانەیە نەخۆش هەســت به هەناســە تەنگیی بكات و لێدانی دڵی تێكبچێت، یان لەهەردوو لای ســەرەوەی سكیدا ئازاری وەك دەرزی ئاژنینی هەبێت.

تەماشاكه... رۆڵێكی دیاریكراوی نییە.. بەڵام ئاكتەرێكی زۆر شارەزا و لێهاتووە. چوونكــە وادەكات مــرۆڤ گومان له تەندروســتییەكەی خۆی بــكات و وەها له نەخــۆش بگەیەنێــت كه له دڵ و كۆئەندامی هەناســە گرفتی هەیە و ئازاری زراو و دوانزەگــرێ و ئــازاری رۆماتیزمی و هتد هەیە... بەڵام كۆی ئەم ماكانه لەگەڵ دەربازبوون له پاشماوەكان و دەرچوونی باوبژ بەرەو نەمان دەچن.

٢) كەی سكالا لەدەست ئەم قۆڵۆنه بكەم؟

ماکەکانی پێشـــوو لەوکاتەدا لەسەر مرۆڤ بەدیاردەکەون کە دووچاری گرژی و نیگەرانـــی ببێتـــەوە، هەروەها قەیرانەکانیـــش رۆڵیان لەمەدا هەیـــە.. نیگەرانیی (تووڕەبوون) و گرژیی دەماری و قەبارەی گرفت و غەمەکانیش، هەرهەموویان لەلایەن ئۆرگانی خۆنەویســتانەی دەمارییەوە پێشــوازییان لێدەکرێت و ئەویش فڕیی دەداتە قۆلۆنەوە، بەشێوەیەک پەرداخە ئاوێک دەبێتە گرفت و ناخۆشیی بۆ مرۆڤ دروستدەکات.

٦)بێگومان منداڵ دووچاری نەخۆشیی قۆلۆن نابێتەوە؟

بەپێچەوانـــەوە.. منـــداڵ دووچاری قۆلۆنـــی دەمارییانە دەبێـــت بەتایبەت ئەگەر بزانین کە منداڵ ریکۆردەری دایکیەتی و ئەگەر منداڵەکە بە دایکی یان باوکی یان هەردووکیانەوە پەیوەست بێت. یانیش ئەگەر یەکێکیان دووچاری ئەم نەخۆشییە بووبێتنەوە.

هەروەهـــا ئـــەو منداڵەیـــش دووچـــاری ئـــەو نەخۆشـــییە دەبێت کە بە دەســـت لەیەکجیابوونەوەی دایبابیەوە بناڵێنێت، یان لە شوێنێکدا بژیەت کە حەزی پێنەکات یان لە قوتابخانە و مامۆستایەکانی بترسێت یان رقی لە وانەیەک ببێتەوە.

٣) ئایا گروپ و چینێک هەن کە لە خەڵکانی دیکە پتر دووچاری ئەم نەخۆشییە ببنەوە؟

کەســـانی هەست ناســـک ئەو چینەن کە لەهەموو خەڵکی دیکە زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبنەوە. هەروەها کەسانی تووڕە و هەڵچوو و ئەو کەسانەی کە نیگەرانی و گرژییەکی توندیان هەیە.

٨) بۆ؟

چوونکە وەک پێشتریش روونمانکردەوە- ئۆرگانی خۆنەویستانەی دەماری لە دەستی راستی قامچییەک هەیە کە ئەندامەکان ئازار دەدات.. لە دەستی چەپیشیدا جڵەو و ســتۆپی ئەندامەکانی لە دەســتە... زاڵبوون بەسەر ئەم ئۆرگانەیش زۆر زەحمەتە چوونکە ســەرچاوەکەی نەســت (العقل الباطن)ی کەســەکەیە، جا کێ

پێیدەکرێت بەسەر نەستدا زاڵبێت؟!!!!

٩) ئەو خواردن و نەخۆشیانە چین کە دەبنە هۆی تەنگوچەڵەمەکانی قۆلۆن؟

بیبەرەهــارە و بێبەر و تورشــی، چوونکە ئەو مادانە هەڵنامژرێن و ناوپۆشــی قۆلۆن دەوروژێنن و یارمەتیدەری زیاتر رژاندنی رژێنەکەی دەبێت.

هەروەهــا کاتێــک مــرۆڤ دووچــاری دۆســنتاریای درێژخایــەن و ئەمیبــا و نەخۆشــییەکانی بەلهارزیــای قۆلۆنــی دەبێت ئــەوا هەرهەموویــان دەبنە هۆی خەڵەتاندنی نەخۆش و پزیشــک، هەمان ماکەکانی دوســنتاریا پیشــان دەدات و بە دەرزییەکانی چارەســەرکردنی بەلهارزیا و بە چارەســەری قۆلۆنی دەماریی وەلامدانەوەی دەبێت.

١٠)ئەوەی نەخۆشیی قۆلۆنی هەیە هەست دەکات نەخۆشییەکی هەیە هۆیەکەی چییە؟

دوو هۆ بۆ ئازار هەن: گرژبوونی زێدەڕۆیانە لە جوولەی کرمیانەی قۆلۆن.. و ئەو گازە توندانەی کە رێخۆڵەکان پڕدەکەن و دەبنە هۆی ئازاری توند.

١١)بەئازارترین شوێنی قۆلۆن کوێیە؟

شوێنی خواربوونەوە و لاربوونەوەکانی قۆلۆن، چوونکە گازەکان لەو شوێنانەدا کۆدەبنەوە. هەروەها هەردوو لای ســەروو خواروو : راســت و چەپی سک زۆر بە ئازار دەبن.

١٢) پەیوەندیی پەنمانی سک بە قۆلۆنەوە چییە؟

قۆلــۆن هیــچ پەیوەندییەکی بە پەنمانەوە نییە، بــەلام گرژیی زیادی کۆئەندامی هەرس دەبێتە هۆی پەیدابوونی ســک پەنمــان و گازەکانیش لە ناوچەی قۆڵوندا کۆدەبنەوە. چوونکە عەنباری کۆئەندامی هەرسە.

خۆت لەو خواردنانە بەدووربگرە کە لەلای کۆی خەڵک باوبژ و پەنمانی ســک دروســتدەکەن.. هەر ئەم خواردنانەی کە باوبژ لە مرۆڤی ئاسایی دروستدەکەن ئــەوا کاریگەرییەکەی لەلای نەخۆشــانی قۆڵوندا زۆر پتر دەبێت، خواردنەکانیش

ئەمانەن: شــیرمەنییەکان و پاقلەمەنییەکان و گشــت ئەو خۆراکانەی کە رەگەزی گۆگردیان تیادایە وەک کەلەم و قەرنابیت و توور و پیاز و سیر، میوەکانیش لەم مەســەلەیەدا بێگوناه نین، هەروەها جوافە و کاڵەک لەو خۆراکانەن کە کەســانی قۆلۆن نەخۆش هەراسان دەکەن.

١٣)بۆچی قۆلۆن درۆ دەکات و گەدە بە نەخۆشیی تاوانبار دەکات

کۆئەندامــی هــەرس لە دەم و ددانەوە دەســتپێدەکات و بــە کونی کۆم کۆتایی دێت، لەکاتی پەیدابوونی نیگەرانی و گرژیدا ئەو کۆئەندامە سەراپای دەبێتە گرژی و تەنهــا بەشــێکی ناگرێتەوە بەتەنها. نەخۆش هەســت دەکات شــتێک پەڕیوەتە قورگی بەهۆی گرژبوونی ماســوولکەی ســورێنچک. هەروەها هەســتدەکات کە گەدەی بەشێوەیەکی تەواو ناتوانێت خۆی لە خواردن دەربازبکات و هەستدەکات خواردنەکــەی لە شــوێنی خــۆی جێگیرە و هــەرس نەکراوە و بۆمــاوەی چەند کاتژمێرێک لەنێو گەدەدا نیشتووە.

هەروەها پەنمانی توند و سکچوون و قەبزیشی لەگەڵدا دەبێت. لێرەوە دەتوانین بڵێین: قۆلۆن بەشــێکە لە گشتێک و گرژیی کۆئەندامی هەرسیش واتا گرژبوونی گشــت رێڕەوەکە، بــەڵام ماکەکانی گرژییەکــەی بەشــێوە و وێنەیەکی گەورەتر بەدیاردەکەوێت.

١٤)ئایا ئەو کەسەی نەخۆشیی قۆلۆنی هەیە دکتۆری خۆیەتی؟

بەڵــی بەتــەواوی.. ئــەو کەســەی نەخۆشــیی قۆلۆنی هەیە پشــکی شــێری لە چارەســەردا هەیــە ئەگــەر هاتوو پێڕەوی سیســتمێکی دروســتی خۆراکی کرد دەحەســێتەوە... واتا قۆلۆن ستەملێکراو و ستەمکارە هەروەها نەخۆشیش دەبێ وەک راهێنەری ئەم درندە شــێکێنەرە بێت و پشــت بە داوودەرمان نەبەســتێت، چوونکە تەنها هۆکارێکی یارمەتیدەرن و هیچی دیکە.

١٥)خوانی نەخۆشانی قۆلۆن چیە؟

نەخۆشــانی قۆڵــۆن هیچ شــتێکیان لێ قەدەغــە ناکرێت، هەروەها لەســەریان

پێویســـتە گشـــت ئەو میوەجات و ســـەوزە تازانە بخەنە نێو رژێمی خۆراکییەوە کە ریشـــاڵیان زۆرە، خۆیشـــیان لەو خۆراکانە بەدووربگرن کە بەئاسانی هەرس دەکرێن بۆ ئەوەی جوولە کرمییەکەی قۆڵۆنیان چاک بێتەوە و بگەڕێتەوە ســـەر جوولە و خێراییە ئاساییەکەی خۆی. لەمانەیش گرنگتر ئەوەیە تۆ پزیشکی خۆتیت و هـــەر خۆراکێکیـــش ماندووت بکات و تەندروســـتیی قۆلۆنت تێکبدات خۆتی لێ بەدووربگرە.

١٦) بەڵام ئایا نەخۆشانی قۆڵۆن لە هەندێک خۆراک بێبەش دەکرێن؟

نا.... بەڵام هەندێک خۆراک هەن دەبنە هۆی باوبڕ و وروژاندنی قۆڵۆن و دەبێ نەخۆشان خۆیان لێ بەدووربگرن.

١٧) کاریگەریی شێوازی ژیانمان چ کاریگەرییەکی بەسەر قۆڵۆنەوە هەیە؟

قۆڵۆن ... تەرمۆمەتری دەمار (اعصاب)ی مرۆڤ و شـــێوازی ژیانە. لەبەرئەوە بـــە دەمار نەخۆش دەکەوێت.. ستەملێکراویشـــە چوونکـــە مرۆڤ کاریگەر دەبێت و دواتریـــش گـــرژ دەبێـــت، دواتـــر لە دەســـت قۆلۆنـــە یاخیبووەکە هـــاواری لێ هەڵدەســـتێت کە بەشێوەیەکی هەڵە و بەهۆی ئەو ئاماژە هەڵانەی کە لە ئۆرگانی خۆنەویســـتانەی دەماریدا بۆی دەچێت، دەوروژێت و سەری لێ تێکدەچێت هۆی هەڵەکەیش جۆری ئەو ژیانەیە کە مرۆڤ تیایدا دەژیەت.

١٨) دەڵێن: وەرزش دەرمانی گشت دەردێکە... ئەمە راستە؟

وەرزش لە چارەســـەرکردنی نەخۆشـــیی جـــۆری دەماریی قۆڵـــۆن رەگەزێکی ســـەرەکییە. هەروەها پیاسەکردن رۆڵێکی زیندووی لە چارەسەرکردندا هەیە و باشـــترین هەرزانترین و کاراترین دەرمانە، هەر کاتێک بتەوێت دەتوانیت پیاســـە بکەیـــت. مەســـەلەیەکی گرنگ هەیە ئەویش نوێژکردنـــە چوونکە کڕنۆش بردن و رکوع کاریگەری بەسەر ماسوولکەکانی سک هەیە و بەمەیش کاریگەریی لەسەر قۆڵۆنی تەنبەڵدا دەبێت و خێراییەکەی زیاد دەکات.

١٩) دەڵێن: قۆڵۆن نەخۆشیی پاشا و سەرکردانە:

کێ وا دەڵێت! نەخۆشـــییەکی میللییە و هەموو کەسێک تووشی دەبێت. چوونکە ئەو ئاوێنەیە کە تیایدا کەسێتیی مرۆڤ و دەروون و دۆخەکەی تیادا دەبیندرێت و جیـاوازی لەنێوان دەوڵەمەند و هەژاردا ناکات،بەڵکو جیاوازیەکە لە شـێوازی ژیانیانە.

٢٠) بەچی ئامۆژگاریی ئەو هەژارانە دەکەیت کەوا دووچاری نەخۆشیی قۆڵۆنی دەماری بوونەتەوە؟

ئامۆژگاریم بۆ گشـت نەخۆشـانی قۆڵۆنی دەماریی ئەوەیە راوێژ بە پزیشـکی خۆیان بکەن پێش ئەوەی خۆیان دەستنیشـانی نەخۆشییەکەیان بکەن، هەروەها نابێ بەبێ پرسوڕای پزیشک دەرمان بخورێت، چوونکە قۆڵۆن فێڵباز و درۆزن و ئاکتەرێکی سەرکەوتووە. ئەگەر نەخۆش دووچاری برینی دوانزەگرێ بووبێتەوە یـان بەرد لە زراویدا هەبێت یان هەوکردنی درێژخایەنی لە زەرداودا هەبێت یان تەنگوچەڵەمەی قۆڵۆنی هەبێت وەک قۆڵۆنی (ترقصی)، ئەوا نەخۆش سـەری لێ تێکدەچێت و وەها خۆی چارەسـەر دەکات کە نەخۆشـییەکەی قۆڵۆنی دەمارییە! بۆیە بەبێ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە لەلایەن پزیشکەوە نەخۆش سەری لێ دەشێوێت و لە کۆتایشدا دەرەنجامەکە خراپ دەبێت.

گوێ لە ئامۆژگاریی نەخۆشێکی پێشووی قۆڵۆن مەگەرە چوونکە هەر دۆخێکی نەخۆشـیی قۆڵۆنیش جیاوازە لـەوی دیکە. بەکورتی، رووبکەرە پیاسـەکردن و سەوزە و میوە و خواردنی تیژ مەخۆ.

دونیـا لەبیـر بکـە و خەیاڵت ئاسـوودە بکـە و بیر لـە رووداوەکانـی ژیانت مەکەرەوە.

▪ ڕێخۆڵە ئەستوورە

ڕێخۆڵەئەسـتوورە بریتییە لە بۆرییەکی درێژکۆڵە کە دەکەوێتە چوارگۆشـەی لای راسـت و خوارەوەی سـک.... یەک دەرچە (فتحە)ی هەیە و لایەکەی دیکەی

داخــراوە و لێــرەوە بە یەک چاو ناوبانگــی دەرکردووە، بەڵام لە راســتیدا یەک چاوەکە دەکرێتەوە... بۆ ســەرەوەیش درێژ دەبێتەوە بۆئەوەی قۆلۆنی هەڵکشاو (صاعد) پێکبهێنێت.

رێخۆڵە ئەستوورە بەمە لە یەک چاو(اعور) نزیکدەبێتەوە لە ناوەوە و دەرەوەدا یان بۆ ناوەوە و خوارەوەی لای حەوز و لەوێشدا دەتوانێت بەر میزەجۆ(میزەجۆ) لای راســت یان هێلکەدانی لای راســت یان کەناڵی راستی فالوب بکەوێت، لەهی سەدا پەنجا تا سەدا شەستی مرۆڤەکان لەدوای کوێرەوە دێت و بەرەو سەرەوە لەســەر دیواری دواوەی سکدا درێژبووەتەوە. بۆ زانینیش رێخۆڵەکوێرە (زائدە) زیاتر لە ئاراســتەیەکی هەیە ئەمەیش بۆ دەستنیشــانکردنی کاتی نەشــتەرگەری زۆر گرنگە.

گەرچی دەڵێن: ریخۆڵە ئەستوورە لەلەشی مرۆڤدا شتێکی زیادە ... بەڵام ئەوەی زانــدراوە ئەوەیــە کە پێکهاتــە لیمفاوییەکەی نێو دیوارەکــەی رۆڵێکی گرنگی لە دەرهێنانــی خانەکانی بەرگریدا هەیە کە ناوی لیمفۆســیت (ب) لەکاتی پێکهاتن و دروستبوونی ئاولەمە لە سکی دایکیدا، ئەم خانانە دژە تەنەکانی دژ بە پەتایەکان دەردەدات و ئەوەی ئێســتەیش زاندراوە ئەوەیە کۆمەڵێک نەخۆشــی هەن کە بە نەخۆشــییەکانی بەرگــری دادەندرێن و ئــەم خانانە بــە دژە تەنەکانیان رۆڵێکی گرنگیان لە رۆماتیزم و رۆماتیدا هەیە.

نەخۆشــییەکانی ئــەم ئەندامە باوترینیــان هەوکردنە، ئــەم هەوکردنەیش زۆر تونــد و درێژخایــەن دەبێت و زۆر بەکەمی تومــوری بێزیان و بەزیانی لێ پەیدا دەبێت.

■ **گرنگترین هۆیەکانی هەوکردنە توندەکەی، گیرانی ریخۆڵە کوێرەیە.**

گیرانەکەیــش بەهۆی پارچە پیســاییەکی رەقەوە دەبێت لــە دۆخەکانی قەبزی درێژخایەندا، یان خواردنی ئەو خۆراکانەی تۆویان تیادایە وەک کیوی و هەنجیری

کێوی و ترێ کە تۆیەکی ئەم خۆراکانە دەچێتە نێو ریخۆڵەکوێرە و دەبێتە هۆی گیرانی. ئەگەر چی دۆخێکی دەگمەنیشـــە بـــەڵام هەندێک جار وەها رێکدەکەوێت قەبارە و کوتلەیەک کرمی ئەکسیۆرس –لە منداڵاندا– لەنێویدا کۆدەبێتەوە.

ئـــەم هەوکردنەیش لە گشـــت تەمەنێکدا روودەدات، بـــەڵام ئەوەی باوە لەنێوان تەمەنی پانزەساڵی و ٣٥ ساڵیدا روودەدات. ئەگەرچی روودانی لە منداڵ و پیراندا کەمترە، بەڵام ئەگەر لێیان رووبدات مەترسیدارترە.

کاتێکیـــش گیرانەکـــە روودەدات بەکتریایـــەکان هێرش دەکـــەن و هەوکردنەکە روودەدات و دەبێتە هۆی پەیدابوونی دۆخێک کە لەوانەیە کێمی و زوخاوی بێت، چوونکە بوونی شلەکەی نێوی فشار بەرزدەکاتەوە و دەبێتە هۆی زۆربەی ماک و نیشانەکانی.

■ ماکەکانی هەوکردنی توند:

١)ئازار و ژان و پێچکردنی توند لە سکدا کە لە چواردەوری ناوک دەستپێدەکات و دواتـــر نەخۆش هەســـت بـــەوە دەکات کـــە وردەوردە دەگوازرێتەوە و لە لای راست و کەمێک لەلای خوارەوەی ئاستی ناوکدا بەهێزتر دەبێت. بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کە ئاراستەی رێخۆڵەئەستوورە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت و لەوانەیە هەندێک کەس لەســـەرەوەی ئاســـتی ناوک و لای راستەوە هەست بە ئازار بکەن، یانیش زۆر لە خوارەوە و حەوزیدا هەســـت بە ئازار بکات کە تیایدا ریخۆڵەکە بەرەو ناوەوە و خوارەوە دەچێت، لە دۆخی زۆر دەگمەنیشدا نەخۆش لەسەرەوەی لای راستی سکی و لەو شوێنەی کە ریخۆڵەکە لەپشت جگەرەوەیە هەســـت بە ئـــازار دەکات. هەروەها رەنگە ریخۆڵەکە بەر میزەجۆی لای راســـت بکەوێت و نەخۆش هەست بە ئازارێک بکات کە زۆر بە ئازاری گورچیلە دەچێت. هەندێـــک جاریش لەکاتی میزکردندا هەســـت بە ســـووتانەوە دەکات، ئەمەیش وا دەکات دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە قورس بێت. لە ئافرەتانیشدا کاتێک لایەکی ریخۆڵەکـــە بـــەر زێی ئافرەت دەکەوێت لەوانەیە ببێتـــە هۆی دەرچوونی هەندێک

دەردراوی زێیی ئەمەیش وادەکات ماکەکانی ڕێک وەک ماکی هەوکردنی ئەندامی زاوزێـی ئافـرەت بێت. لێرەوە دەزانین کە دەستنیشـانکردنی هەوکردنی ڕیخۆڵە قورسە چوونکە زۆر بە دۆخی دیکەی نەخۆشییەکانی دیکە دەچێت.

لەبەرئـەوە جەخت لەسـەر زەروورەتی سـەردانیکردنی دکتۆر دەکەینەوە لەو کاتەی مرۆڤ هەسـتی بە هەر ژانوژوارێکی سـک بکات ناشـبێ بەبێ پرسوڕای دکتۆر هیچ داوو دەرمانێک بەکاربهێنێت.

٢) ڕشانەوە

بـەزۆری جارێـک دووجار لەگەڵ هەسـتکردن بە هێڵنـج ڕوودەدات، هەندێک جاریـش ئەگـەر ڕیخۆڵەکە بەتـەواوی گیرابێت ڕشـانەوەکە بەتونـدی دووبارە دەبێتەوە.

٣)بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی:

بـەزۆری بەرزبوونەوەیەکـی مامناوەندیی پلەی گەرمییە تـا دەگاتە ٣٨،٥پلەی سـەدی و لەوانەشـە بگاتە ٤٠ پلەی سـەدی لە پیران و ئەو کەسـانەی توانای بەرگریی لەشـیان سستە. ئەوەی سەیرە ئەوەیە کە پلەی گەرمی بەرزنابێتەوە و هەندێک کاتی دەگمەنیش دادبەزێتە خوارەوە.

٤)ماکە دەگمەنەکان:

وەک هاتنـە خـوارەوەی خوێن لە میز کاتێک ڕیخۆڵەکە بەر میزڵدان دەکەوێت، لەکاتی میزکردنیشدا هەست بە سووتانەوە دەکات، یانیش لە ئافرەتاندا دەردراوی زێیی پەیدادەبێت. هەروەها کاتێک ڕیخۆڵە ئەسـتوورە بەر ماسـوولکەی دیواری پشتەوەی سک دەکەوێت وەهای لێدەکات گرژبێت و وەهای لێدەکات چەمانەوەی ران بەرەو سـک لە شـوێنی ڕیخۆڵەکەدا ببێتە هۆی ئازار. هەروەها لە چارەگی لای ڕاستی خوارەوەی سکی هەست بە ئازار و خورشت دەکات.

بەڵام دەستنیشـانکردنی نەخۆشییەکە بۆ دکتۆرانی پسپۆڕ بەجێدەهێڵین. لەگەڵ ئەمەیشدا جەخت لەسەر دوو خاڵ دەکەینەوە:

١) ئەنجامدانی کردەی ژماردنی خڕۆکە سپییەکان وەک هۆکارێکی دڵنیاکردنەوەیە، بەڵام دەستنیشانکردنەکە پشت بە پشکنینی ئەکلینیکی دەبەستێت، جا ئەگەر دژی یەکتری بوون ئەوا دکتۆر دەرەنجامەکانی پشکنینی ئەکلینیکی وەردەگرێت.. چوونکە وەک زاندراوە لەوانەیە زیادبوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکان بەهۆی چەندەها نەخۆشیی دیکەی وەک هەوکردنی قورگ و ئاڵووەکان و تەنانەت ددانی رزیو و کلۆری نێو دەمی نەخۆشەوە بێت.

٢) ناکرێ و دروست نییە تیشکی بۆیەیی بگیرێت، چوونکە ئەمە دەبێتە هۆی هەوکردنی ریخۆڵەکە و لە تیشکی ئاساییدا بەدیارناکەوێت چوونکە لە خانە و پێکهاتەی خانەیی پێکهاتووە نەک ئێسک.

ماک و نیشانەکان:

١) تەقینی ریخۆڵە ئەستوورە وەک دەرەنجامی فشاری ناوی بەهۆی کۆبوونەوەی دەردراوەکانی هەوکردن و بڕانی خوێن وەک دەرەنجامی فشار کەوتنە سەر خوێنبەرەکانی، لە ئەنجامیشدا دەبێتە هۆی پەیدابوونی گانگرین و تەقین و دەرچوونی کێمیی لە بریتۆن... ئەمەیش دەبێتەهۆی هەوکردنی بریتۆن بەگشتی یانیش هەوکردنی سەر رێخۆڵەکە بەتەنها ئەگەر نەخۆشەکە بەبەخت بێت، یانیش دەبێتە هۆی پەیدابوونی دومەڵ لە سک یان حەوز تەنانەت ناوپەنچکیش. تێبینیی ئەوەش کراوە تەقینەکە ماوەیەکی بەدوادادێت کە تیایدا پلەی گەرمی کتوپڕ نزم دەبێتەوە دواتریش سەرلەنوێ بەهۆی هەوکردنی بریتۆنەوە بەرزدەبێتەوە تا دەگاتە پلە بەرزەکان. لە هەمان کاتیشدا کتوپڕ توندی ئازارەکە کەم دەبێتەوە.

کەواتە ماک و نیشانەیەکی تەقینەکە نزمبوونەوەی پلەی گەرمییە بۆ ماوەیەک. لێرەوە نابێ نەخۆش ئەو دەرمانانە بەکاربێنێت کە پلەی گەرمی نزمدەکەنەوە و ئازارشکێنن، وەک: ئەسپرین و نۆڤالجین، چوونکە ئەمە دەبێتەهۆی تەقینی حەشاردراوی جێگیر، جا ئەگەر ریخۆڵەکە تەقی نەخۆش وا هەست دەکات کە دەرمانەکە چارەسەری کردووە، دکتۆریش لە دەستنیشانکردنی تەقینەکە دوودڵ

دەبێت چوونکە ماک و نیشانەکانی دەگۆڕێن... هێشتاش هەوکردنی بریتۆن رووی نــەداوە ئەمەیــش دەبێتەهۆی هەڵە و قورســیی لە دەستنیشــانکردن و لەوانەیە نەخۆش گیانی لە دەست بدات.

٢) بڵاوبوونەوەی هەوکردن و پەتا لە ئەندامە هاوسێیەکانی ریخۆڵە کوێرە(وەک هێلکەدان و کەناڵی لای راستی فالووب یان میزەجۆی لای راست).

٣)روودانــی جەڵتە لــە خوێنهێنەری ریخۆڵــە ئەســتوورە، پەتایەکەش بەهۆی خوێنهێنەری دەرگەییەوە بەرەو جگەر دەچێت کە تیایدا دومەڵ دروستدەبێت.

٤)پێکهاتنــی کوتلەی ســەر ریخۆڵە ئەســتوورە لە چوارگۆشــەی لای راســتی خوارەوەی سکدا:

ئەمەیــش یەکێکە لە هۆکارەکانی بەرگریی لەش کە خودا بە مرۆڤی بەخشــیوە چوونکە ریخۆڵە باریکە و مندیلی سک لەسەر ریخۆڵە ئەستوورەدا لە کوتلەکەدا کۆدەبنــەوە، ئەمەیش وەک هەوڵێکە بۆ جیاکردنەوەی لە بریتۆن بەمەیش ماک و نیشانەکانی کەمتر دەکەنەوە ئەگەر تەقینەکە رووبدات.. گەرچی مەندیلی سک لە لەشی منداڵاندا کورتە و لە گەورەساڵانیشدا پووکاوەتەوە ئەوا ماکەکانی ریخۆڵە ئەستوورە لەو دوو جۆرە تەمەندا مەترسیدارتر دەبن.

چارەسەرکردنی ریخۆڵە ئەستوورە

١) لەو کاتەی نەخۆش هەســتی بە ئازاری ســکی کرد جا شــوێن و سروشتی ئازارەکە هەرچۆنێک بێت، نابێ بەبێ رێنمایی و رێپێدانی پزیشــک ئەو دەرمانانە بەکاربێنێت کە پلەی گەرمیی لەش بەرزدەکەنەوە یانیش ئازار دەشکێنن.

٢) بەکارنەهێنانی کۆمشۆر (حقنە)لەکۆمدا...چوونکە ئەمە دەبێتە هۆی تەقاندنی ریخۆڵە هەوکردووەکە.

٣)ئەنجامدانی بەپەلە و بێ دواکەوتنی نەشتەرگەریی ریخۆڵە،ئەم نەشتەرگەریەش بە ئاسانەکان دادەندرێت و ماک و نیشانە و لێکەوتەکانی زۆرنین بەتایبەت ئەگەر نەخۆش لەگەڵ دەرکەوتنی ماک و نیشــانەکانیدا چارەســەری خۆی بکات. بەڵام

لەو دۆخانەی کە چارەسەرکردنەکە دوادەکەوێت و تیایدا ڕیخۆڵەکە دەتەقێت، ئەوا نەشتەرگەرییەکە ئاڵۆز و سەخت دەبێت و دەرەنجامەکەی جێگەی دڵارامی نابێت و لەکاتی نەشتەرگەریکردنیشدا پێویستی بە کاتێکی زۆرتر هەیە، دەبێ نەخۆشیش لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە و ماوەی مانەوەکەشی لە دە ڕۆژ کەمتر نەبێت.. لە کاتێکدا ئەو نەخۆشەی زوو دەچێتە لای پزیشک ٥- ٧ ڕۆژ دەمێنێتەوە. جا دەتوانێت لە ڕۆژی سێیەمیشدا نەخۆشخانە بەجێبهێڵێت و بەمەبەستی ڕێوشوێنی زیاتری پزیشکی لە ڕۆژی پێنجەمدا بگەڕێتەوە نەخۆشخانە. بەڵام ئەمە شتێکی باش و پەسند نییە.

٤) لەو دۆخانەی کە بە درەنگ دەکەون چارەسەرەکە لە نەخۆشخانە دەکرێت نەک لە ماڵەوە.. ئەمەیش لەژێر چاودێریی ڕاستەوخۆی پزیشک دەبێت لەگەڵ نواڕینێکی وردی پزیشکیانە. دوای چاکبوونەوەشی دەبێ لەدوای ٣ مانگ بگەڕێتەوە...چوونکە ئەگەر جاری یەکەم هەویکردبێت جارێکی دیکەش هەو دەکاتەوە. ئەمەیش ڕێک وەک دۆخی زەرداوە.

لەوانەیە چارەسەرکردن بە دەرمان سەرکەوتن وەدەستنەهێنێت و تێبینیکردن و نواڕین ئەوە بسەلمێنن کە دۆخەکە بەرەو خراپتر دەڕوات، لەبەرئەوە بڕیار لەسەر نەشتەرگەرییەک دەدرێت کە تیایدا ڕیخۆڵەکە دەرناهێندرێت بەڵکو بۆ دەرهێنانی دەردراوەکان و ڕێگەگرتن لە هەوکردنی گشتیی بریتۆن، پیسی و زوخاوکێشێک (درنقە) لەناو بۆشایی بریتۆنی دادەندرێت.. دووبارە دەبێ نەخۆش دوای سێ مانگ بۆ لێکردنەوەی ڕیخۆڵەکەی بگەڕێتەوە، ئەگەر دومەڵ لە حەوزیشدا هەبوو پێویستی بەوە هەیە بە ئەنتی بایۆتیەکەکان چارەسەربکرێ. ئەگەر هەوڵەکە شکستی هێنا ئەوا کونێک بۆ پاککردنەوەی دومەڵەکە دەکرێتەوە و ڕیخۆڵەکە دەرناهێندرێت، بەڵام نەخۆش دوای شەش مانگ دەگەڕێتەوە بۆئەوەی نەشتەرگەریی دەرهێنانی ڕیخۆڵەکەی بۆ بکرێت.

لە دۆخەکانی هەوکردنی گشتیی بریتۆنیدا سک بەشێوەیەکی ستوونی و

هاوتەریبی هێڵی ستوونی ناوەڕاستی سک و کەمێک بەرەو لای ڕاست دەکرێتەوە و کێم وزوخاوەکە دێتە دەرەوە و بریتۆن دەشۆردرێت و ڕیخۆڵەکە دەردەهێندرێت و چەندان پیسیکێش و زوخاو کێش (درنقه) لە سکدا دادەندرێت.

لێرەوە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە نەشتەرگەرییەکە چەندە ئاڵۆزە و ماوەی چاکبوونەوە و سارێژبوونەوەکە (نقاهـه) چەندە درێژ دەبێتەوە ئەگەر هاتوو نەخۆشەکە درەنگ بێتە نەخۆشخانە، لەبەرئەوە جارێکی دیکە دووپاتیدەکەینەوە کە هەر کاتێک مرۆڤ هەستی بە ئازاری سککرد زۆر پێویستە ڕاوێژ بە پزیشک بکرێت و نابێ پێش ئەمە هیچ دەرمانێک بەکاربێنێت.

▪ هەوکردنی درێژخایەنی زیادەکە

زۆربەی جار هەوکردنێکی توونی دروستدەبێت ئەگەر لەش بەسەریدا زاڵبوو و ڕیخۆڵەکە نەتەقیەوە. یانیش لەوانەیە هەوکردنەکە وەک هەوکردنێکی درێژخایەن دەستپێبکات بەبێ ئەوەی هەوکردنی توند ڕوویدات.

ماک و نیشانەکانی:

١) ماوەماوە نەخۆش هەست بە چەند نیشانەیەک دەکات و بە هەوکردنی توند دەچێت، لێرەدا ئازارەکە ڕاستەوخۆ لە لای ڕاستی سکەوە دەستپێدەکات و لە دەوروبەری ناوک دەستپێناکات.

٢) ماکەکانی بەدهەرسی دیارینەکراو وەک هەستکردن بە هێڵنجدان و هەندێک جاریش ڕشانەوە و لەدەستدانی حەزی خواردن و دابەزینی کێشی لەش و پەنمانی سک و قەبزبوون.

دەستنیشانکردن:

لێرەدا دەتوانین تیشکی بۆیەیی بۆ نەخۆش بگرین و هەوکردنە درێژخایەنەکە بەدیاربخەین.

چارەسەر: دەرهێنانی ڕیخۆڵەکە کە نەخۆش هەست بە چاکبوونەوە دەکات و

ئەم ماک و نیشانانەش نامێنن و لە لێکەوتەکانی دەپارێزێت.

■ **پرسیار و وەلام سەبارەت بە ریخۆلەکوێرە:**

١) ریخۆڵە کوێرە چییە؟

بەعەرەبی پێیدەڵێن (الزائیده الدودیه) چوونکە لە شێوە و قەبارەکەیدا بەڕاستی بە کرم دەچێت... دیوارێکی ئەســتوور و بۆشــاییەکی تەنگی هەیە و درێژییەکەی ١٠ ســانتیمەترە و هەندێک جاریش دەگاتە ٢٥ ســم... بەڵام چێوەکەی نزیکەی ٥ ملیمەتــرە و بریتییە لە بۆڕییەکی بەرز کە لایەکی داخراوە و لایەکەی دیکەشــی لە بەشی ناوەوەی دیواری پشتەوەی پەلکە ریخۆڵە لەژێر زمانەی نێوان کۆتایی ریخۆڵەی بەرز و پەلکە ریخۆڵەدا بە ٢ سانتیمەتر دەکرێتەوە.

ریخۆڵەکوێــرە تەنهــا لە مرۆڤ و هەندێک لــەو مەیمونانەدا هەیە کە بە مرۆڤ دەچن. زۆر بەدەگمەنیش رێکدەکەوێت کە مرۆڤ بەبێ ریخۆڵەکوێرە لەدایکببێت، هەروەها زۆر دەگمەنە مرۆڤ بە دوو ریخۆڵە کوێرە لەدایکببێت.

٢) بۆچی بەکوێرە ناوبراوە؟

چوونکــە لەبنەڕەتــدا بریتیی بووە لە بەشــی کۆتایی پەلکــە ریخۆڵە لە قۆناغی یەکەمی منداڵیدا. دواتر گەشــەکردنێکی خێرای دیواری راست و پێشەوەی پەلکە ریخۆڵــە روودەدات ئەمــەش دەبێتــە هۆی خوولانــەوەی ریخۆڵەکوێــرە بەرەو ناوەوە و دواوە بۆئەوەی لە کەسانی پێگەیشتووتدا بگاتە ئەو شوێنەی کە ئێستە تیایدایە.

لــە کۆندا دۆخەکانــی هەوکردنی ریخۆڵەکوێرە بەهەڵــە وەک هەوکردنی پەلکە ریخۆڵــە (مصران الاعور) دەستنیشــاندەکرا. دواتر ئەو باوەڕە پەیدابوو کە ئەم دۆخانە شتێک نین جگە لە بزاڤی ریخۆڵەکوێرەی هەوکردوو لەنێو پەلکە ریخۆڵە، لێرەدا دەڵێین پەلکە ریخۆڵە (مصران الاعور) ستەمی لێکراوە.

▪ شوێن و ماکەکانی چین؟

ماکـەکان بەپێـی جیاوازیی شـوێنی ریخۆڵەکوێرە لە پەلکـە ریخۆڵە و جۆری هەوکردن دەگۆڕێت جا ئەگەر هەوکردنێکی سـووک بێت یان هەوکردنی جۆری داخراوی (گارگرینا) بێت لە زیادەکەدا.

ماکەکانیـش بریتین لە ژان و ژواری هەموو سـک و زیاتریش لە دەوروبەری ناوکدا توندە یانیش لە ناوچەی گەدەدا توندتر دەبێت... دواتریش ئازارەکە توندتر دەبێـت و لـە ناوچـەی ناوکدا بەرەو رانی راسـت دەچێت. دواتـر لە ماوەی ٢٤ کاتژمێردا لە بەشـی خوارەوەی لای راستی سک چڕدەبێتەوە.. هەندێک جاریش ئەم ئازارەهێڵنجدان و لەدەسـتدانی حـەزی خۆراک و قەبزی و هەندێک جاریش سکچوونیشی لەگەڵدا دەبێت بەتایبەت لە منداڵان یان کاتێک ریخۆڵەکە لە ناوچەی حەوزدا شۆڕبووبێتەوە.

نەخۆش دووچاری رشـانەوە دەبێتەوە.. زۆربەی جاریش لە شەش کاتژمێری یەکەمـدا پلـەی گەرمییەکـەی و ترپـەی دڵـی ئاسـاییە.. دواتـر وردە وردە بەرزدەبێتەوە.

شـوێنی ریخۆڵەکـە لە سـێ چارەگی نەخۆشـاندا لەپشـت پەلکـە ریخۆڵەدایە و لـە ٢٠٪ی دۆخەکانیشـدا لە حەوزدا شـۆڕبووەتەوە و دۆخـی دیکەی نیمچە دەگمەنیشی هەیە.

▪ ٤)ئایا هەوکردنی ریخۆڵەکوێرە مەترسیدارە؟

لەوانەیە زۆر مەترسیدار بێت.. بەتایبەت ئەگەر هەوکردنێکی جۆری داخرانی (گارگرینا) لە ریخۆڵەکەدا هەبێت... چوونکە ماک و نیشانەکانی بەشێوەیەکی کتوپڕ لەسـەر شێوەی گرژبوونی توندی سـینە لە بەشی خوارەوەی لای راستی سکدا بەدیاردەکەوێت و رشـانەوەی بەردەوام و بەرزبوونەوەی کتوپڕی پلەی گەرمی لەگەڵدایـە، ئـەم ماک و نیشـانانەش بـەزۆری ئاماژەن بۆ روودانـی هەوکردنی

بریتۆنی بەهۆی تەقینی ریخۆڵەكوێرە.

٥)تووشبوونەكە چۆن روودەدات؟

هێدمە و نەخۆشییەكە لە زۆربەی كاتەكاندا بەهۆی میكرۆبەوە دەبێت كە لە نێو ریخۆڵە ئەستوورە یانیش لە بۆشایی ریخۆڵە كوێرەوە دەچێتە ناوپۆشكەیەوە ئەمەیش بەهۆی چەند برینێك ناویەوە پەیدا دەبێت.

هەروەها تووشبوونەكە بەهۆی پنتێكی كێمی و زوخاویی شوێنێكی لەش وەك: كۆئەندامی هەناسەی سەروو و یان هەوكردنی زەرداو دەبێت، لەم دۆخانەدا میكرۆبەكان لە رێگەی خوێنەوە بڵاو دەبنەوە.

٦)ئەگەر هەوكردنەكە تەشەنەبكات و كۆن ببێت چی روودەدات؟

تەشەنەكردنی ریخۆڵەكوێرە بەهۆی كونبوونیەوە روودەدات كە دەرچوونی مادەی ژەهراوی دەچێتە نێو بۆشایی سك و هەوكردنی بریتۆنی توند روودەدات كە رەنگە ببێتە هۆی مردن، تەنها لەو كاتەدا نەبێت كە نەخۆش بەخێرایی بچێتە لای پزیشك.

٧)ئایا ئەمە مانای ئەوەیە كە ریخۆڵە كوێرە دەبێتە هۆی مردن؟

مردن بەهۆی هەوكردنێكی سووكی ریخۆڵە كوێرەوە رێژەكەی دەگاتە كەمتر لە سەدا سفر هەروەها لەو دۆخانەی كە دەتەقێت رێژەی مردن دەگاتە ٥٪ و هۆی ئەم رێژەیەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پێشكەوتنەی كە لە رێگەكانی چارەسەركردنی پێش نەشتەرگەری و دوای نەشتەرگەری هاتوونەتە ئاراوە.

٨)كامەیان زۆرتر تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن، ژن یان پیاو؟

رێژەكە لەنێوان ژن و پیاواندا جیاوازە.. هەروەها رەنگە لەنێو كچانیشدا جیاواز بێت چوونكە دۆخی دەروونی و چەپاندنی دەروونی رۆڵی زیاتریان لە پتركردنیدا دەبێت.

٩)نەشتەرگەرییەكە چۆن ئەنجام دەدرێت؟

لە زۆربەی دۆخەكاندا نەشتەرگەرییەكە لە رێگەی كردنەوەی دەرچەیەك لە

بەشی خوارەوەی لای راستی سک و لە خالێکدا ئەنجام دەدرێت کە پێیدەگوترێت (ماک بیرنی)، چوونکە ئەم ناوبراوە دۆزیویەتییەوە، ئەمەیش دوای ئەوەی سرکەرێکی هەمەکی بە نەخۆش دەدرێت. ئێستە نەشتەرگەری و لقەکانی دیکەی پزیشکی پێشکەوتوون و بە نەشتەرگەری ئەنجام نادرێت.

■ **دوای نەشتەرگەری چی؟**

دوای نەشتەرگەری نەخۆش لە رێگەی خوێنهێنەرییەوە چەند گیراوەیەکی پێدەدرێت.. بۆئەوەی ریخۆڵە بگەڕێتەوە سەر جوولە سروشتییەکەی پێشووی، هەروەها نەخۆش دەتوانێت لەرێگەی دەمەوە کەمە شلەیەک بخواتەوە، دوای ئەمەیش نەخۆش دەتوانێت خۆراکی ئاسایی بخوات.

١١)ماوەی راکشان لەسەر جێگە چەندە؟

ماوەی راکشانی نەخۆش نزیکەی چوار رۆژە کە دەبێ لەم چوار رۆژەشدا و بەتایبەت لە رۆژی دووەمی دوای نەشتەرگەریەکەدا پیاسە بکات.

ئەگەر نەشتەرگەرییەکە بە لێنوارِ (منضار) ئەنجام درا ئەوا نەخۆش دەتوانێت لەهەمان رۆژی نەشتەرگەریدا نەخۆشخانە جێبهێڵێت... و نەشتەرگەرییەکەیش لەژێر سرکەری بەشەکیدا ئەنجام دەدرێت و هیچ جۆرە برینێکی بۆ ناکرێت.

١٢)ئەو داوو دەرمانانە چین کە نەخۆش وەدەستیاندەهێنێت؟

هەر راستەوخۆ دوای نەشتەرگەرییەکە نەخۆش ئازارشکێن و ئەنتیبایۆتیکەکان وەردەگرێت. مەسەلەکە لەدوای لێنوارِدا گۆڕاوە. چوونکە نەشتەرگەرییەکە بووەتە گەشتو سەیران و ترس لە دڵی نەخۆشاندا نەماوە و ئامادەییەکانی نەشتەرگەری زۆروزەوندن و نەشتەرگەرییەکەیش بەشێوەیەک ئەنجام دەدرێت کە نەخۆش ئاگای لە هەموو شتێکە.

١٣)دەڵێن خوێیە زیادەکانی نێو لەش هۆی ئەم نەخۆشیەیە؟

نەخێر، خوێیەکانی لەش هیچ پەیوەندییەکیان بەم مەسەلەیەوە نییە، دووچاربوونی

مرۆڤ بە نەخۆشیی ریخۆڵەکوێرە و هەوکردنەکانی هەر لە خودی ریخۆڵەکەوە سـەرچاوە دەگرێت (بەهۆی ئەو دەردراو و هەوکردنانەی کە لەناو ریخۆڵەکەدا پەیدا دەبێت.)

١٤) کاریگەریی ریخۆڵەکوێرەکە لەسەر گەورەساڵاندا چییە؟

ریخۆڵـە کوێرە کاریگەریی مەترسـیداری لەسـەر کەسـانی تەمـەن گەورەی (سـەرووی ٥٠ سـاڵییەوە هەیە)، چوونکە ئەم جۆرە کەسانە بەزۆری دووچاری رەقبوونی خوێنبەر دەبنەوە. ئەمەیش دەبێتە هۆی ئاسـان کونبوونی (گارگرینا) لە ریخۆڵە کوێرەدا. هەروها قورسیی دەستنیشانکردن لە هەندێک دۆخدا چوونکە ماسـوولکەکانی سک شل و شـێواو و داچۆڕاوە و لەوانەیە ئەمەیش ببێتە هۆی گیرانـی ریخۆڵەیی کـە بەزۆری لە گەورەسـاڵاندا روودەدات، لەبەرئەوە لەکاتی لێدانی کۆمشـۆردا (حقنە) لـەم دۆخانە دەبێتە هۆی کونبوونـی ریخۆڵەکوێرە و ئەمەیش خۆی لە خۆیدا دەبێتە هۆی هەوکردنی بریتۆنی کە زۆر بەخێرایی بڵاو دەبێتەوە.

١٥) ئایا نەخۆشیی ریخۆڵەکوێرە بە نەخۆشییەکانی دیکە دەچێت؟

بەڵێ، ماک و نیشانەکانی ریخۆڵەکوێرە لەگەڵ چەندان نەخۆشیی دیکە بەیەکتری دەچن وەک تەقینی (قرص) لە دوانزەگرێ، هەوکردنی زراو، هەوکردنی ناوچەی (لفائف)، داخرانی ریخۆڵەیی، شـێرپەنجەی پەلکـە ریخۆڵە، هەوکردنی هێلکەدانی لای راست، تەقینی کیس لەسەر هێلکەدانی لای راست، ژانی گورچیلەی لای راست بەهۆی هەبوونی بەرد لە میزەجۆی لای راسـت، هەوکردنی حەوزی گورچیلەی لای راست، هەوکردنی پەنکریاس لە قۆناغەکانی یەکەمیدا.

١٦)ئایا ریخۆڵە کوێرە مەترسی لەسەر قۆلۆن دروستدەکات؟

کاریگەری بەسەر پەلکە ریخۆڵەدا دەبێت ئەگەر لەنێویدا تەقییەوە.

١٧) ئایا نیشانەکانی دووچاربوون چین؟

هیچ نیشـانەیەکی دیاریکراوی نییە، چوونکە لەوانەیە لە هەر کاتێکدا روودات.

لە شەو و رۆژ و بەزۆریش لە کاتژمێرەکانی یەکەمی بەیانیان و دەشلێن میوانی سـپێدانە. چوونکە نەخۆش لەخەو رادەبێت و دەتوانین بەهۆی ژماردنی خڕۆکە سپییەکانەوە لەکاتی ئێش و ژاندا دەستنیشانی نەخۆشییەکە بکەین.

ئەگـەر ژمارەی خڕۆکە سـپییەکان لە سـانتیمەترێکدا لە ١٥ هــەزار خڕۆکەی سـپی زیاتربــوو (سروشـتییەکەی چوارهــەزارە) ئــەوا بەڵگەیە بۆ ئــەوەی کە دەستنیشانکردنەکە لە ٩٥٪ دۆخەکاندا دروستە.

١٨) شێواز و رێگەی چارەسەری چییە؟

هەر ماکێک کە بیسەلمێنێ ریخۆڵەکوێرەیە یەکسەر نەشتەرگەری بۆ دەکرێت.. تەنها لە هەندێک دۆخدا نەبێت کە کەڵەکەبوونی کێمی و زوخاوی لە دەوروبەری ریخۆڵە کوێرەکەدا بێت و نەتواندرێ بەهۆی لکانەکانەوە بە نەشتەرگەری ببڕدرێت و دەربهێندرێت.. لە وەها دۆخێکدا نەخۆش چارەسەرێکی هەناوی وەردەگرێت و نەشتەرگەرییەکە دوا دەخرێت و دوای ٩٠ رۆژ ئینجا ئەنجام دەدرێت.

١٩) ئایا رێگەی خۆپارێزی لەم نەخۆشیەدا هەیە؟

فیڵیــان لێتکرد و پێیانگوتیت کە لەوانەیە ســەوزە و میوەی دەنکدار ببێتە هۆی نەخۆشــیی ریخۆڵەکوێــرە، هەروەهــا جارێکی دیکەیش فیڵیــان لێتکرد و گوتیان خواردن و وەرزش رۆڵیان لە هەوکردن و تووشــبووندا هەیە.کۆی ئەم قســانە راست نین.. لەوانەیە تاکە قسەیەک کە لە بەرانبەر ئەم دۆخانەدا راست دەربچێت ئەو هەوکردنانەن کە لە تەمەنی بچووکدا واتا لە تەمەنی نەوجەوانیدا پەیدا دەبن.. جگــە لەمانە خۆپارێــزی لە دووچاربوون بــە هەوکردنەکە هیــچ کاریگەرییەکی نییە.

٢٠)ئایا پێویستە خۆمان لە ریخۆڵەکوێرە دەربازبکەین؟

بەزۆری ریخۆڵە کوێرە لە نەشتەرگەرییەکانی هەڵدڕینی سکدا دەکرێت ئەمەیش بۆ خۆ پاراســتنە لە هەوکردن، بۆیە نەشــتەرگەر ناچار دەبێت ســەرلەنوێ سک هەڵدڕێتــەوە. گەرچی بەهــۆی لێنوارەوە ئــەم گرفتە کۆتایی هاتــووە. هەروەها

بــۆ پاراســتنی نەخــۆش لــە ماکەکانی بــە هەڵــە دەستنیشــانکردنی هەوکردنی ریخۆڵەکوێرەیە ئەگەر هاتوو دوای ئەمە روویدا گرفت دروست ناکات.. هەروەها بۆ پاراســتنی نەخۆشە لە ماکەکانی هەوکردنی ریخۆڵەکوێرە وەک دروستبوونی دومــەڵ لە دەوروبەری ریخۆڵەکوێرە یان هەوکردنی بریتۆنی یان زوخاوکردنی خوێــن لــە گورچیلەدا.جا لەبەرئــەوەی هەوکردنــی ریخۆڵەکوێــرە زیاتر لە ٧٪ ژمارەی دانیشتووان دەگرێتەوە و ئەم رێژەیەش ئامارێکی ئەمریکی و ئەورووپی دەریخســتووە، ئــەوە روونبووەتەوە کە هەندێک دۆخــی هەوکردنی درێژخایەن لــە زراودا هاوکاتــە لەگەڵ پەیدابوونــی هەوکردنی درێژخایەنــی ریخۆڵەکوێرە. لەبەرئەوە وەها باشــترە ببڕدرێت و دەربهێندرێت بەتایبەت ریخۆڵەکوێرەی ئەو ژنانەی کە لە پیاوان زیاتر دووچاری هەوکردنی زراو دەبنەوە.. جا بۆ ئەوەیە کە گرفتەکانی زراو لەگەڵ نەشــتەرگەریی ســزاریندا دووبارە نەبێتەوە. لە کۆی ئەم نەشــتەرگەریانەش نەشتەرگەر ناچارە سک هەڵبدڕێت و دەبێ دان بەوەدا بنێین کە لێنواڕ بەسەر ژمارەیەکی زۆری ئەم دۆخانەدا زاڵبووە و بەبێ نەشتەرگەری و ســڕکردنی هەمەکــی و چەقۆ نەشــتەر ئەنجامی دەدات و نەخــۆش لە هەمان رۆژی کردەکەدا دەتوانێت بچێتەوە ماڵەوە.

من گورچیلەتم

گورچیلە ئەندامێکی کارا و زیندووی پێویستە بۆ بەردەوامیدان بە ژیان، چوونکــە پارێزگاری لە دروســتی و ســەلامەتیی ژینگەی نــاوەوەی لەش دەکات. لــە نێو لەشــی مرۆڤدا دوو گورچیلە هــەن کە ئەگەر هەریەکێکیان نەیانتوانی ئەرکی خۆیان بەباشــی راپەڕێنن ئەوا گورچیلە ساغەکە کێشی دوو هێنــدەی جارانــی لێدێت و کاری ئەوی دیکــەش دەکات. بەڵام ئەگەر هــەردوو گورچیلە وەســتان ئەوا مرۆڤ و گیاندارانــی دیکە رووبەڕووی مەترســی دەبنەوە و بە چاندنی گورچیلە یان بــە بەکارهێنانی گورچیلەی دەســتکرد پێویستیان خاوێنکردنەوەی خوێن دەبێت بەو هیوایەی هەردوو گورچیلــە بێنەوە ســەر باری ئاســایی خۆیــان و ئەرکی خۆیــان ئەنجام بدەنەوە.

کاتێک وەسفی گورچیلە بۆ قوتابیان دەکەین دەڵێین: بە دەنکۆڵەی لۆبیا و فاسـولیا دەچێت و کاتێکیش وەسفی دەنکولەی لۆبیا فاسۆلیا بۆ قوتابیانی کشـتوکاڵ دەکەین دەڵێین: شێوەی لە گورچیلە دەچێت. جا ئەگەر سەیری پارچە ستوونییەکەی گورچیلە بکەین دەبینین لە توێکڵی دەرەکی پێکهاتووە و رەنگی سوورێکی تاریکە و چینە مۆخییە ناوەکییەکەی رەنگی سوورێکی کاڵـە و لێـواری ناوەوەی مۆخەکـەی بە دە کاس دەناسـرێتەوە کە چەند گۆیەکی مۆخین. هەروەها مۆخەکەش ٥-١٥ قووچەک لەخۆیدەگرێت. کۆی ئەم پێکهاتانە بە بۆشاییەک دەورەدراون کە ئەویش حەوزی گورچیلەیە و تیایدا بەشێوەیەکی کاتی میزی لێ کۆدەبێتەوە. ئەگەر هەڵەیەک لە کردەی میتاپۆلیزمـی خۆراکی پەیدا ببێت و لە ریخۆڵەدا دووچاری ترشـان ببێت ئەوا لەم شوێنەدا دەبێتە هۆی پەیدابوونی بەردی گورچیلە.

▪ چەمکی دەردانی پاشەڕۆ و گرنگییەکەی:

خانـە زیندووەکانی لەش بەردەوام چالاکـن و لەنێویاندا چەندان کردەی کیمیایـی روودەدات کە هەندێکیان وێرانکاریـن و هەندێکیان بونیادنەرین، ئـەم کردانەیش پێیاندەگوترێت کردەکانی میتاپۆلیزم. جا لەم کردە کیمیایە جۆراوجۆرانەدا چەندان مادە پەیدا دەبن و هەندێکیان لە پێویسـتیی لەش زیاترن و سـوودیان نییە، هەندێکیشیان زیانبەخش و ژەهراوین کە ئەگەر لەنێـو خانەکانیـدا کەڵەکەبـن و دەرنەدرێنـە دەرەوە و لـەش خۆی لێیان دەرباز نەکات زیانی گەورە دەگەیەنن. فڕێدانی ئەم مادانەش بۆ دەرەوەی لـەش لە رێگەی کـردەی دەردانەوە (Excretion) دەبێت. ئامانجی راسـتینی ئەم کردەیەش پاراسـتنی پێکهاتەی جێگیری ژینگەی ناوەکیی بوونەوەری زیندووە و هاوسـەنگیی ژینگەی ناوەکیش بۆ هاوسـەنگی و هەماهەنگیی لەش لەگەڵ ژینگەی دەرەکیدا مەسەلەیەکی زیندەکییە.

دەبێ هـەردوو کـردەی دەرپەڕاندنی میـز و پاشـەڕۆکردن لەیەکتری جیابکەینـەوە، لەبەرئـەوەی دوو کـردەی لەیەکتری جیـاوازن . چوونکە پیساییکردن (Egestion) دەرپەڕاندنی ئەو پاشماوانەی خۆراکە کەوا هەرس ناکرێن و لەبەشـی کۆتایی ریخۆڵەدا هـەن، میزکردنیش خۆدەربازکردنی لەشـە لەو مادە زیاد و زیانبەخشـانەی کە لەنێـو خانەکانی لەش بەهۆی کردە جۆراوجۆرەکانی میتاپۆلیزمەوە پێکهاتوون و پاشماوەی خۆراک نین و هەرگیز نەچوونەتە نێو خانە و خوێن و پێکهاتەکانییەوە.

کـردەی دەرپەڕانـدن لـە مـرۆڤ بەهـۆی چەنـد ئەندامێکـەوە دەبێت، ئەوانیش:

١) هـەردوو گورچیلە: بەهـۆی گورچیلەکانەوە و لە ڕێگەی میزکردنەوە لەش خۆی لە پاشماوە نایترۆجینییەکان و خوێیەکان دەرباز دەکات.

٢) سـییەکان: بەهۆیانەوە گازی دووەم ئۆکسـیدی کاربۆن و هەڵمی ئاو دەردەپەڕێندرێنە دەرەوە.

٣) پێست: (گلاندەکانی پێستی) بەهۆیانەوە هەندێک پاشماوەی نایترۆجینی و خوێ لە ڕێگەی ئارەقەکردنەوە دەردەپەڕێندرێنە دەرەوە.

٤) جگـەر: بەهۆیـەوە لەش خـۆی لە ژەهر و بۆیەکانـی زەرداو دەرباز دەکات.

بـەڵام ئەرکـی دەرپەڕانـدن سـەرلەبەری ئەرکـی گورچیلەیـە، جـا ئەگـەر گورچیلەکان پەکیان کەوت گشـت ئـەو ئەندامانەی باسـمانکردن پەکیاندەکەوێـت و ناتوانـن مردن لەو کەسـە دوور بخەنـەوە کە بەهۆی پەککەوتنی گورچیلەوە ئەندامەکانی دیکەی لەکاردەکەون و دەمرن.

▪ پێکهاتەی کۆ ئەندامی میزکردن

کۆئەندامی میزکردن لەم ئەندامانەی خوارەوە پێکهاتووە:
هەردوو گورچیلە، دوو میزەجۆیەکە، میزڵدان، کەناڵی ڕێڕەوی میز.

▪ هەردوو گورچیلە: (Kidnies)

گورچیلە:
گرنگترین ئەندامەکانی لەشـــە، ئەرکەکانی لە شەو و ڕۆژدا زۆر پێویست و بێچەندوچــۆن و بەردەوامــن، خــودا گورچیلـــەی بــۆ گشــت مرۆڤێـک دروستکردووە، دەبێ ئەوەیش بزانین کە نیوەی تەنها یەک گورچیلە بەسە بۆ ئەوەی مرۆڤ بەشــێوەیەکی ئاسایی بژیەت، واتا چارەگە گورچیلەیەک لەو دوو گورچیلەیەی هەمانە.
ئەم راســتییە بەتەنها ئەوە روونەدەکاتەوە کــەوا گورچیلە چەندە گرنگە.. ئەمەیــش مانــای ئەوەیــە کەموکورتــی لە گورچیلــەدا کــە پێدەگوترێت (بالبۆلینا) تەنها لەو کاتەدا روودەدات کە گورچیلە لە ٧٥٪ی یەکە کاراکانی لەدەستبدات.

▪ دۆخی توێکاریانەی گورچیلە:

هەمــوو مرۆڤێـک دوو گورچیلەی هەیــە یەکیان لەلای راســت و ئەوی دیکەشیان لەلای چەپ، شێوەی دەرەکیی گورچیلە بە دانەی لۆبیا و فاسۆلیا دەچێــت، بەڵام قەبارەکەی وەک ئەو نییــە، چوونکە قەبارەی گورچیلە ١١ سم درێژە و ٦سم پانە و ٣سم ئەستوورە.. گورچیلە لە ژێر ناوپەنچکدا بە دیواری پشتەوەی سکەوە (پشت)ەوە نووساوە.
شوێن و ماڵی گورچیلە زۆر بێمەترسییە و لەو هێدمە و زیانانەی دەپارێزێت کە لەوانەیە زۆربەی خەڵک دووچاری ببنەوە، چوونکە لە دواوە ماسوولکە

بەهێزەکانی پشــت و لە هەردوو لا تەنیشتەکانیشــیدا سێ پەراسووەکەی خوارەوە و لەپێشــەوەش گشت ئەندامەکانی نێو بۆشایی سک و دواتریش ماسوولکەکانی پێشەوەی سک دەیپارێزن. لەسەر گورچیلە و بەشێوەیەکی لــکاو رژێنی ســەر گورچیلە هەیەو ئەو هۆرمۆنانــە دەردەکات کەوا لەش پێویستی پێیان هەیە.

گورچیلە بە پۆشــەرێکی ناســکی لیفی دەورەدراوە، بەڵام هێندە بەهێزە بەسە بۆ پاراستنی گورچیلە و پاراستنی شێوە و شکلە باوەکەی، چوونکە بــە رێژەیەکــی زۆری رۆن و چەوری دەورەدراوە، دواتریش رووپۆشــە لیفییەکــە دێــت کە لەگــەڵ جوولەی ناوپەنچــک لەکاتی هەناســەوەرگرتن ودانەوەدا جوولەی گورچیلە بۆ سەرەوە و خوارەوە ئاسان دەکات،.

گورچیلە بەهۆی خوێنبەرێکی گورچیلەییەوە خۆراک و خوێنی پێدەگات، ئەم خوێنبەرەش راســتەوخۆ لە شــادەمارەوە دێتــە دەرەوە (خوێنبەری ســەرەکیی لەشــە) و گەورەتریــن خوێنبەرە لە رووی چێــوەوە، ئەمەیش حیکمەتێکــی تیادایــە، چوونکە زیاتر لە ســەدا بیســتی قەبــارەی خوێن لە هــەر خولەکێکدا بە گورچیلەدا گــوزەردەکات، ئەمەیش مانای ئەوەیە کەوا ســەرجەم خوێنی لەش دەبــێ لەماوەی پێنــج خولەکدا بــە گورچیلەکاندا بڕوات.

ئەم راســتییە بۆ پاراســتنی پێکهاتەی کیمیایــی و بایۆلۆژیانەی خوێن و خانــە و ئەندامە جۆراوجۆرەکانی جەســتە زۆر گرنگە، چوونکە گورچیلە پاڵاوگــەی راســتینی خوێنە و هەمــوو ئەو مادانەی لــێ پاکدەکەتاوە کەوا پیسن و زیان بە مرۆڤ دەگەیەنن.

لە گورچیلــەدا خوێنهێنەری گورچیلەیی دەردەچێــت، - هەمان قەبارەی خوێنبەری گورچیلەیی هەیە – و خوێنی پاک- لەدوای پاڵاوتنی لەمیانی خانە جۆراوجۆرەکانــی گورچیلەوە- هەڵدەگرێت.. ئەمەیش پێچەوانەی زۆربەی

ئەو خوێنهێنەرانەی لەشە کە خوێنێک هەڵدەگرن و پڕە لە پاشماوەی کردە فیسیۆلۆژییەکان و مادەی ناپەسند. خوێنهێنەری گورچیلەیی راستەوخۆ خوێنی نێو خۆی دەنێرێتە خوێنهێنەری کافییەوە کە ئەویش خوێنهێنەرێکی سەرەکییە لە لەشی مرۆڤدا.

هەروەها لە گورچیلەدا حەوزی گورچیلەش دەردەچێت و بەیەکەمین وێستگەی کۆکردنەوەی میزی بەرهەمهاتووی گورچیلە دادەندرێت و بە میزەجۆوە بەستراوە، میزەجۆش بۆڕییەکە و میز لە گورچیلەوە دەگەیەنێتە میزڵدان و لەوێشدا عەنباردەکرێت تا ئەو کاتەی دەردەپەڕێندرێتە دەرەوەی لەشی مرۆڤ.

▪ توێکاریی ناوەوەی گورچیلە:

هەر گورچیلەیەک یەک ملیۆن یەکەی کارکردنی گورچیلەیی تیادایە، جا لەدەستچوونی هەر ژمارەیەکی ئەم یەکانە قەرەبووکردنەوەیان مەحاڵە، بەلام چوار هێندەی ئەو یەکانەمان هەیە کەوا پێویستمان پێیان هەیە، ئەمەیش وادەکات ژیان لەگەڵ گشت ئەگەر و پێشهاتەکانیدا بە رێگەی ئاسایی خۆیدا بڕوات، جا ئەگەر هاتوو بەهۆی هەر هەلومەرجێکەوە ئەگەری لەدەستچوونی ئەم یەکانەیش هاتنە گۆڕێ ئەوا دەتوانین بەشێوەیەکی دروست و ئاسایی ژیان بەسەر ببەین.

▪ هەر یەکەیەکی کارای گورچیلەیی لەمانە پێکهاتووە:

١)تووڕەگۆکە:شوێنی پێویستە بۆ پالاوتنی خوێن، کە لەوێدا خوێن لەمیانی خانەکانییەوە و لەژێر هەلومەرجی دیاریکراوی فیزیاییەوە دەچێتە نێویەوە.

قەبارەی ئەو شلەیەی کە بەم شێوەیە دەپاڵێورێت رۆژانە دەگاتە ١٠٠

لیتر.

۲)بۆرییە راستکەرەوە و هەموارکەرەوەکان معدلەکان:

شـــلەی پالاوتـــن لەمیانی ئـــەم بۆریانـــەوە تێدپەڕێت لـــەدوای ئەوەی لە توورەگـــەکان دەردەچێت، ئـــەم بۆریانەرۆلێکی گرنگ لە راســـتکردنەوە و هەموارکردنەوەی ئەم شلانەدا دەبینن، بۆئەوەی هاوتای قەبارە و پێکهاتەی میزی سروشـــتی بێت.. چوونکە نزیکەی ٩٥٪ ئاوەکان و ڕێژەیەکی زۆری گلۆکۆز و صۆدیۆم و پۆتاسیۆم و فۆسفات و کلۆرید هەڵدەمژێت. لەهەمان کاتیشدا مادە زیانبەخش و ژەهرینەکان و زۆربەی ئەو دەرمان و دەرزیانە دەردەدات کە مرۆڤ بەکاریهێناون.

■ بۆڕیەکانی کۆکەرەوەی میز:

کە شلە پاڵێوراوە هەموارکراوەکەی دەڕژێتە ناو و لێرەدا چڕیی کیمیایی شلەکە دێتەدی، بۆئەوەی هاوتای قەبارەی میزی سروشتی بێت و لەگەڵی بگونجێـــت، ئەویش لەنێوان یەک تا لیترێک و نیـــوە، ئەمەیش بە هەڵمژینی ڕێژەیەکـــی زۆری دیکـــەی ئاو دەبێت، لەمەیشـــدا هۆڕمۆنی دژە میزکردن کۆنترۆلی دەکات کـــە لە مادە مۆخییەکەوە دەردەدرێت، ڕێژەی دەردرانی ئـــەم هۆڕمۆنەش بە زیاد خواردنەوەی شـــلەمەنییەکان کەمتر دەبێتەوە و بەکەمبوونـــی شـــلەمەنییەکانی لەشـــیش زیاتر دەبێت، ئەمە لـــە ڕۆژەکانی ڕۆژوگرتندا بەجوانی و ڕوونی بەدیاردەکەوێت.

■ فیسیۆلۆژیای ئەرکەکانی گورچیلە:

لـــەدوای ئەم باســـەی پێکهاتە و کاری یەکە کاراکانـــی گورچیلەدا قۆناغە بەدوایەکداهاتووەکان بەتەواوی دیارن و بە پالاوتنی خوێن دەستپێدەکات تا دەگاتە دروستبوونی میزی سروشتی.. لەم بارەیەوە دەتوانین گرنگترین

ئەركەكان بەم شێوەیە پوختبكەینەوە:

■ دەرپەڕاندنی مادەی ژەهراوی و ترشەلۆكەكان و پاشماوەكانی كارلێكە كیمیاییەكانی لەش.

■ پاراستنی رێژەیەكی پێویستی ئاو لە لەشی مرۆڤدا.

■ كاركردن بۆ هاوســەنگكردنی پێویستیی نێوان جۆرەكانی خوێیەكان و ترشییەكان و ئەو مادە قلیاییەی كە لەش پێویستی پێیان هەیە.

بــەڵام دوور لە كردەی دەردانی میز چەند ئەركێكی دیكەی گرنگی هەیە، ئەوانیش:

- دەردانی هۆڕمۆنی ئەریسرۆبویتین كە لە كردەی پێكهاتن و دروستبوونی خڕۆكە سپییەكاندا زۆر گرنگە و كەمبوونەوەی ئەم هۆڕمۆنە دەبێتە هۆی پەیدابوونــی جۆرێك ئەنیمیای خوێن كە چارەســەری باوی ئەنیمیا هیچی پــێ لەگەڵ ناكرێت، ئەمەیش لە دۆخی ئەو كەســانەدا بەجوانی دەبیندرێت كە دووچاری پەككەوتن و شكستی گورچیلەیی بوونەتەوە.

- دەردانی هۆڕمۆنی رینین كە بەرزی و نزمیی فشاری خوێن رێكدەخات و هــەر تێكچــوون و كەموكورتییەك لەم هۆڕمۆنــەدا لەوانەیە ببێتە هۆی گۆڕانكاریی مەترسیدار لە فشاری خوێندا.

-بەشداریكردنی كۆتایی لە پێكهێنان و دروستكردنی ڤیتامین(د) كە بەشدارە لە هەڵمژینی خوێیەكانی كالسیۆم و لەدەستنەدانی لە گورچیلەدا.

■ **نەخۆشییەكانی گورچیلە:**

نەخۆشــییەكانی گورچیلە بەپێی هۆكارەكانیان دابەش دەبنە ســەر چەند كۆمەڵەیەك:

١-نەخۆشییە بۆماوەییەكانی گورچیلە:

ئەم كۆمەڵە نەخۆشــیانەن كە هەر لەگەڵ لەدایكبوونی مرۆڤدا لە پێكهاتەی

گورچیلەدا هەن و وەک کەموکورتییەکی بۆماوەیین، ئەم کەموکورتیەش هەر لەگەڵ دروستبوونی ئاولەمە لە منداڵدانی دایکدا پەیدا دەبێت و بریتییە لە :

▪ دروســـتنەبوونی گورچیلـــەکان لـــە بنەڕەتـــەوە، ئەمەیـــش بـــەزۆری کەموکورتیـــی دیکـــەی بۆماوەیـــی لـــە بەشـــە جۆراوجۆرەکانـــی جەســـتە لەگـــەڵ خۆیدا دەهێنێت، ئەو جۆرە منداڵە تەنهـــا چەند کاتژمێرێک لەدوای لەدایکبوونیان دەمرن یانیش هەر بەمردوویی لەدایک دەبن.

▪ لەدایکبوون بە یەک گورچیلەی ساغەوە، لەگەڵ پوکانەوەی گورچیلەکەی دیکـــە، یـــان هەر نەبوونی.. ئەمانە بە نەخۆشـــی داناندرێـــن، چوونکە وەک پێشـــتریش باســـمانکرد لەش پێویســـتی بە تەنها نیـــوە گورچیلەیەک هەیە بۆئەوەی مرۆڤ لە ژیانێکی سروشتیانەی جەستەییدا بژیەت.

▪ هەبوونی گورچیلە دوور لە شـــوێنی ئاســـایی خۆی، زۆربەی جاریش دەکەوێتە نێو حەوزەوە.. لەبەرئەوە بۆ ئافرەتی دووگیان گرنگیەکی تایبەتی هەیە. لەم دواییانەشدا ئەوە سەلمێندراوە کە کاریگەریی بەسەر گورچیلەدا نابێت لەم شوێنەدا.

▪ بەیەکەوەنووسانی هەردوو گورچیلە کە تیایدا هەردوو گورچیلە لەسەر شـــێوەیناڵی ئەســـپ دەبن، چوونکە لـــە خوارەوە بەیەکەوە بەســـتراون، ئەمەیش هیچ هەراسانییەک دروستناکات.

▪ تەنگیی بەیەکەوەبەســـترانی حـــەوزی گورچیلە بە میزەجۆوە، ئەمەیش دەبێتـــە هـــۆی پەنمانی گورچیلە و لەوانەیە کەســـی تووشـــبوو دووچاری شکست و پەککەوتنی گورچیلەیی ببێتەوە، بەتایبەت ئەگەر ئەم کەموکورتییە بۆماوەییە هەردوو گورچیلە بگرێتەوە و نەخۆش لەکاتی خۆیدا نەشتەرگەریی بـــۆ نەکرا. بـــەڵام دەبێ ئەوەش بزانین کە توانڕاوە لەنێو ســـکی دایکدا بە بەکارهێنانی شەپۆلەکانی سەروو دەنگییەوە دەستنیشانی ئەم کەموکورتییە بۆماوەییەی ئاولەمە بکرێت و چارەسەریشی بۆ بدۆزرێتەوە.

■ کیســـکردنی گورچیلەکان، رەنگە یەک گورچیلە بگرێتەوە و نابێتە هۆی دروستکردنی هیچ تەنگەژە و هەراسانییەک.

بەڵام ئەگەر ئەو کیسانە جۆراوجۆربوون و بگەنە ١٠٠ دانە، ئەوا فشاری ئەو کیســـانە لەســـەر پێکهاتە و خانەکانی گورچیلـــەدا جۆراوجۆر دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی لەناوبردنی یەکە کاراکانی گورچیلە.

بەم شێوەیە دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش دووچاری شکستی گورچیلەیی ببێتەوە.

دوو جۆرە کیسکردنیش هەن:

-جۆرێکیان لەکاتی لەدایکبوونی کورپەلە یان لە مانگەکانی یەکەمی ژیانیدا بەدیاردەکەوێت و دەستنیشان دەکرێت، ئەوسا مەترسییەکانی نەخۆشییەکە بەدیاردەکەون.. لەوانەشـــە نەخۆش لە مانگ و ســـاڵەکانی یەکەمی ژیانیدا دووچاری شکستی گورچیلەیی ببێتەوە .

- جۆرەکەی دیکە لە هەردوو دەیەی سێیەم و چوارەمی ژیانی نەخۆشدا بەدیاردەکەوێـــت، ئەمـــە لـــە جۆری یەکەم ســـووکترە، بـــەڵام ئەگەرەکانی شکستهێنانی گورچیلە لەدوای چەندان ساڵ هەر هەن.

■ ٢)هەوکردنەکانی گورچیلە:

دوو جۆرە هەوکردن هەن:

■ هەوکردنی توورەگەی گورچیلەیی:

بەزۆری نەخۆش لە سەردەمی منداڵیدا دووچاری ئەم نەخۆشییە دەبێت، لەوانەیە دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی زوو نەخۆش لە پووکانەوەی گورچیلەکانی بپارێزێت، ئەمەیش لە دەیەی ســـێیەمی تەمەنی نەخۆشـــەکە و لەوکاتەدا دەستنیشـــاندەکرێت کە لەدەســـت ماکەکانی شکستی گورچیلە دەناڵێنێت.

■ هەوکردنەکانی حەوز و بۆڕییەکانی گورچیلە:

ئــەم جۆرەیان بەهــۆی هەبوونی میکــرۆب و بەکتریاکانی نێو پێکهاتەی گورچیلە پەیدا دەبێت. زۆربەی جاریش نەخۆشـــەکە پلەی گەرمیی لەشـــی بەرزدەبێتەوە و لەکاتی توندبوونی نەخۆشیەکەدا هەست بە لەرز و موچڕکە دەکات، ئــەم کاتەیش بۆ دەستنیشـــانکردن و چارەســـەرکردنی خێرا زۆر گونجاو دەبێت بۆئەوەی نەخۆشـــییەکە پتر تەشەنە نەکات و گورچیلەکان دووچاری کەموکورتیی نەکاتەوە.

■ پەنمانی گورچیلە:

ئەم پەنمانە بەهۆی داخرانی کەناڵ و ڕێڕەوەکانی میزەوە پەیدا دەبێت کە لە شوێنی یەکگرتنی حەوزی گورچیلە بە میزەجۆ و دواتریش تەنگەبەریی میزەجــۆ و هەبوونـــی تومورەکانـــی نێــو میزڵــدان و پرۆســـتاتاوە پەیــدا دەبێت..

ئەم پەنمانە دەرەنجامێکــی بێچەندوچۆنی نەچوونی میزە لە گورچیلەوە بە ڕێژەی سروشــتی، ئەمەیش دەبێتە هۆی قەتیســـبوونی میز لە گورچیلە لەژێــر فشـــارێکی زۆردا و لەوانەیــە ببێتە هــۆی لەناوبردنـــی زۆرێک لە یەکە کاراکانی... لەکاتی دەستنیشـــانکردنی ئەم نەخۆشیەدا دەبێ یەکسەر چارەسەری هۆکارەکانی بکرێت جا بە نەشتەرگەری بێت یانیش بە لێنواڕە تیشکییەکانی ریشاڵەکانەوە.

■ بەردەکانی گورچیلە:

بــەردە میزییـــەکان باوترین نەخۆشـــییە کــەوا دووچــاری گورچیلەکان دەبێتـــەوە.. مـــاک و نیشانەکانیشـــی دیـــارن بریتین لە ژانــوژواری توندی گورچیلـــەکان و هەندێک جاریش میـــزی خوێناویی لەگەڵدا دەبێت.. بەردی گورچیلــە بەهۆی زیاد دەرپەڕاندنی خوێیەکانی میز و نیشـــتنەوەی دەبێت لەســـەر هەیکەلـــی مادەی تایبەتـــی پرۆتینی بەتایبەت لە میزی نەخۆشـــدا،

ئەمەیش رەقی وشـێوە باوەکە بەبەردەکان دەبەخشێت.. زۆربەی جاریش ئـەم بەردانــە بەشـێوەیەکی بۆماوەیی لەنێـو ئەو خانەوادانــە پەیدا دەبن کـە لەم جۆرە نەخۆشـیەدا ناوبانگیان دەرکـردووە و گورچیلەیان توانای دروستکردنی ئەم بەردانەیان هەیە.

لـەم سـەردەمەدا رێگەکانـی چارەسـەرکردنی بـەردی گورچیلـە زۆر پێشـکەوتووە ئەویـش بەبەکارهێنانی هێدمەی شـەپۆلی و شـەپۆلەکانی سەروو دەنگی و تیشکی لێزەر بەبێ ئەوەی پەنا ببرێتە بەر نەشتەرگەرییە تەقلیدییەکان.

■ تۆمۆرەکانی گورچیلە

لەوانەیە ئەم وەرەمانە پیسبن واتا (خبیث) .... و بریتیین لە:

■ تۆمۆرەکانی ویلمز کە لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەنیاندا دووچاری منداڵان دەبێت.... دەستنیشانی ئەم تۆمۆرانەش بەزوویی دەکرێن و چارەسەریشی بـە نەشـتەرگەری و تیشـک دەبێـت، چارەسـەری کیمیاییـش کاری بـۆ چاکترکردنی رێژەی لێ دەربازبوون و چارەسەربووندا کردووە.

-تۆمۆرەکانـی خانەی بۆرییەکانی گورچیلە ... دووچاری گەوران دەبێت لـە دوای تەمەنـی چل سـاڵیدا و لە بنەڕەتیشـەوە بە دەرهێنـان و بڕینی گورچیلەی دووچاربوو بە تۆمۆرەکە دەبێت، دواتریش بە رێگەی کیمیایی و تیشکیی چارەسەری دەکرێت .

- تۆمۆرەکانی حـەوزی گورچیلە کە لەگەڵ میزکردندا خوێنبەربوونێکی توندی لەگەڵدایە، هەروەها هەندێک جاریش تۆمۆرەکە و چارەسەرەکەیشی لە حەوزی گورچیلە و میزەجۆ و میزڵداندا دەبێت.

■ بەرد و راستکردنەوەی بۆچوون و چەمکەکان:

١) ئایا مرۆڤی سروشتی لەکاتی وازهێنان لە خواردنەوەی ئاو لە رەمەزانانندا دووچاری بەردی گورچیلە دەبێت؟؟

نەخێر... چوونکە گورچیلە توانای ئەوەی هەیە بۆ پاراستنی قەبارە و چڕیی شلەکانی جەستە ڕێژەی دەرچواندنی میز بگۆڕێت و بە جێگیری بهێڵێتەوە.

٢) بۆئەوەی رۆژووەوان تینووی نەبێت چیبکات باشە؟

هەندێک کەس پێیانوایە کە خواردنەوەی ڕێژەیەکی زۆری شلەمەنی لەدوای پارشێودا رۆژوەوان لە هەستکردن بە تینوویەتی دەپارێزێت، چوونکە ئەوە بیندراوە کەوا کەسی سروشتی ئەگەر سەد سانتیمەتر سێجا ئاوی خواردەوە، ئەوا گورچیلە لە ماوەی هەر دە خولەکێکدا ڕێژەیەکی ئەوتۆی شلەمەنی دەردەدات کە زۆر لەو ڕێژەیە زۆرترە کەوا خوراوەتەوە، جا ئەگەر ئەو ڕێژە لەدەستچووەمان حسێبکرد کە بەهۆی پێستەوە رژاونەتە دەرەوە ئەوا لە کۆتاییدا لەش دۆڕاوە.. واتا ئێمە ئامۆژگاریی رۆژوەوان ناکەین کە لە پارشێواندا ڕێژەیەکی زۆر ئاو بخواتەوە!!

٣) بۆچی ئەمە ڕوودەدات؟

کاتێک ئاو دەخۆیتەوە، راستەوخۆ لە گەدەوە بۆ خوێن دەچێت و هەڵدەمژرێت و لەوێشەوە دەچێتە گورچیلەوە، چوونکە چارەگێکی سەرجەم خوێن دەچێتە گورچیلەوە، لێرەوە گورچیلە ئەرکی خۆی ئەنجام دەدات.

جا ئەگەر لیترێک ئاو بخۆیتەوە، ئەوا لە ماوەی ٤٥ خولەکدا٧٥٪ ئەو ئاوە دەچێتە دەرەوە. بۆیە ئامۆژگاری دەکەین لە خواردنەوەی ئاودا میانڕەویی بکرێت.

٤)ئەو نەخۆشیانەی گورچیلە چین کە رۆژو کاریگەرییان لێدەکات؟

ئەو نەخۆشانەی هەوکردنی درێژخایەنیان لە گورچیلەدا هەیە و ئەوانەش

کـە هەوکردنـی بەرگرییـان هەیە، ئەوانـەش کە ڕێڕەوی میزیـان گیراوە و نەخۆشـانی دەردەپاشـا (نقرس) و ئەو نەخۆشـانەی کەوا گورچیلەیان بۆ چێنـدراوە ڕۆژوو کاریگەریی نەرێییان لێـدەکات. کاریگەربوونەکەیش سەرچاوەکەی پێویستبوونە بۆ خواردنەوەی شلەمەنییەکان.

٥)بەڵام دەڵێن ڕۆژو سوودبەخشە!

کۆنگرەکانی پزیشکایەتیی ئیسلامی گرنگییان بە ڕۆژوگرتن داوە و لەسەر مێزی گفتوگۆدا شـەنوکەویان کردووە و گەیشـتوونەتە ئەو باوەڕەی کە ڕۆژو کاریگەرییەکی باشـی لەسەر چارەسـەرکردنی هەندێک تێکچوونی هەرسی و دابەزینی شەکرەی خوێن و دابەزاندنی ڕێژەی کولسترۆڵدا هەیە و دەبێتە هۆی باشـتربوونی دۆخەکانی فشـاری خوێن و هەوکردنەکانی دیواری گەدە و سـینگەکوژێ و هەستیاریی پێست و قەڵەوی و داچۆڕانی ماسوولکەیی و پێستی لەش و هەوکردنەکانی جومگەکان و تێکچوونەکانی سووڕی خوێن.

بەڵام هەندێک دۆخی نەخۆشی هەن کە پزیشکان داوا لە نەخۆش دەکەن ڕۆژو نەگرێت بۆئەوەی زیان بە تەندروستیی نەخۆش نەگەیەنێت.

٦)گرنگترین ماک و نیشانەکانی بەردی گورچیلە چین؟

ژانی هەردوو لاتەنیشـت و قەپرغە و ئازاری پشـت و هەندێک جاریش هەسـتکردن بە حەزی ڕشانەوە هەندێک جاریش هیچ ماک و نیشانەیەکی بەدیارناکەوێت و بەڕێکەوت ئاشکرا دەبێت.

٧)بۆچـی نەخۆشـیی بەردەکانـی گورچیلـە بـە نەخۆشـیی سـەردەم دادەندرێت؟

کۆنترین نەخۆشییە کەوا مرۆڤ پێی زانیوە.

لە هەندێک لە شوێنەواری میسریدا باس لە چەند دۆخێک کراوە کە تیایدا نەشـتەرگەری بۆ دەرهێنانی بـەردی گورچیلە ئەنجـام دراوە... هەروەها

بەردی یۆریایی لە هەندێک تەرمە مۆمیاکراوەکانی پەرستگەکانی میسردا دۆزراوەتەوە.

٨)ئایا هەموو بەردێک پێویستی بە نەشتەرگەری هەیە؟

٩٠٪ی بەردەکانی گورچیلە لەخۆیانەوە دێنە دەرەوە، ئەوانی دیکەیش بە چوار رێگە و بەهۆی چارەسەری دەرمانی و شکاندنی بەردەکە بە بەکارهێنانی شەپۆلەکانی پێکدادانی (تصادمی) و لێنوارەوە ئەنجام دەدرێت و دوا رێگەیش نەشتەرگەرییە.

٩)ئایا گرفتاربوون بە بەردی گورچیلە دووبارە دەبێتەوە، واتا نەخۆش دووجار دووچاری ئەم بەردە دەبێت؟

ئەوەی سەرسورهێنەرە ئەوەیە کە رێژەیەکی بەرز کە دەگاتە ٣٠-٧٠٪ دووبارە دووچاری بەردی گورچیلە دەبنەوە، بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە سیستمێکی جیاوازی خۆراک و شلەمەنییەکانی گرتەبەر ئەوا ئەم رێژەیە بەتەواوی کەم دەبێتەوە چوونکە شلەمەنییەکان ناهێڵن بەرد دروستبێت.

١٠) ئایا هەندێک کەس بەتایبەتی ئامادەیی ئەوەیان هەیە دووچاری بەردی گورچیلە ببنەوە؟

بەڵێ... لە هەندێک دۆخدا ئامادەیی پێکهاتنی بەرد لە گورچیلەکاندا هەیە... وەک هەبوونی مێژووی خانەوادەیی سەبارەت بە هەبوونی نەخۆشییەکە، جا نەخۆشییەکە لە باوکەکان یانیش لە مام و خاڵەکاندا بێت. هەروەها لە دۆخەکانی وشکبوون و زێدەڕۆییکردن لە بەکارهێنانی دەرمان و ڤیتامینەکانی (أ،د،ج) و دۆخەکانی برینی گەدە و دوانزەگرێ کە بەزۆری بە خواردنەوەی رێژەیەکی زۆری شیر و دژە ترشبوون ئەنجام دەدرێت. هەروەها هەندێک لەو نەخۆشیانەی کە دووچاری لەش دەبنەوە وەک نەخۆشیی پاشایان(نەقرەس).

١١) لە چ تەمەنێکدا دووچاربوونەکە زۆرتر و باوتر دەبێت؟

لە سی ساڵییەوە تا دەگاتە تەمەنی پەنجا و لە گشت تەمەنێکدا ڕوودەدات، نەخۆشـــییەکی پیاوانە، بەڵام لـــە ئافرەتاندا هۆرمۆنی ئەســـترۆجینی مێینە نایەڵێ خوێیەکان بنیشن.

١٢) ئەو بەردانە چین کە لە ئەوانی دیکە باوترن؟

ئـــەو بـــەردەی کە مادەی کالســـیۆمیی تیادایە ڕێـــژەی ٧٠٪ی بەردەکانە. ئەمەیش بەهۆی زیاد هەڵمژینی کالسیۆمە لە ڕیخۆڵە، هەروەها بۆماوەیش ڕۆڵی لەم مەسەلەیەدا دەبێت. ئامۆژگاریمان بۆ ئەو کەسە تەندروستانەی کەوا کەسانی دیکەی نێو خێزانەکەیان دووچاری بەردی گورچیلە بوونەتەوە ئەوەیە بەرهەمەکانی شیر و شەکر و چای کەمبکەنەوە... بەپێچەوانەیشەوە نانی جۆ بخۆن و خۆیان لە نانی فینۆ و گەشتیاریی بە دووربگرن.

١٣) ئایا بە گوزەرکردنی کات جۆری بەردەکە دەگۆڕێت؟

ئەگـــەر کەســـانی تووشـــبوو بە بەردی کالســـیۆمی خۆیان لـــە خواردنی کالســـیۆم بەدووربگرن – مەبەســـت ئەو خـــواردن و خواردنەوانەیە کەوا کالســـیۆمیان تیادایە- ئەوا ئۆکســـالاتەکانی خۆراک زیاتـــر لە ڕیخۆڵەکان هەڵدەمژرێـــت و زیاتـــر دەردەپەڕێندرێـــت، بەڵام لەگـــەڵ پێکهاتنی بەردی ئۆکسالاتدا نیشتنەکەی پتر دەبێت. ئامۆژگاریمان ئەوە نییە کە تەواو خۆیان لە کالسیۆم بەدووربگرن، بەڵام دەبێ کەمتر بەکاریبهێنن و زێدەڕۆیی تیادا نەکەن.

١٤) خوێیەکان، مانای ئەوەیە لە خوێیەکان نزیک نەبنەوە؟

بەڵێ.. زیاد بەکارهێنانی خوێ لە چێشتدا دەبێتە هۆی زیاتر میزکردن و دەردانی خوێ و کالسیۆم، بۆیە ئەگەری نیشتنی کالسیۆمی شێوە بەردی پتر دەکات.

١٥)ئەو خواردنانە چین کە دەبنە هۆی دروستبوونی بەردی گورچیلە؟

بەشـــێوەیەکی زانستی پەیوەندیی ڕاســـتەوخۆی نێوان جۆرە خۆراکێکی

دیاریکــراو و بەردی گورچیلە نەســەلمێندراوە، بەڵام ئــەوەی تێبینیکراوە ئەوەیە کە پرۆتینی ئاژەڵیی وەک ماسی و گۆشتی سپی و گۆشتەکانی دیکە دەبنەهۆی زیاتر دەردانی کالسیۆم و ئۆکسالات و یۆریاکان لە میزدا. لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری دروســتبوونی یەکێک لەم جۆرانە.. بەپێچەوانەیشەوە هەر راستە، چوونکە پرۆتینی رووەکیی وەک پاقلەمەنییەکان و پاقلە رێژەی تووشبوون بە بەردی گورچیلە کەمتر دەکەنەوە.

١٦)ئایــا وەرگرتــن و بەکارهێنانی هەڵچووەکان (فــوارات) دەبێتە هۆی نەهێشتنی ئۆکسالەکان؟

لــە هەندێک تاقیگــەی– نا تایبەتمەند و ناپســپۆڕدا- خوێیــەکان لەکاتی پشــکنین و شــیکردنەوەدا بەدیاردەکــەون و نەخۆش زۆر بەپەرۆشــە بۆ بەکارهێنانی هەڵچووەکانو ســەوزە گەڵادارەکان ناخوات. ئەمەیش هەڵەیە چوونکە حوکمدان لەســەر هەبوونی ئۆکســالەکان بەدیــار ناکەوێت تەنها لەکاتی کۆکردنەوەی میزی ٢٤ کاتژمێریدا نەبێت ئەوســا ئۆکســالەکان بە گرام هەژمار دەکرێن.

١٧) پەیوەندیی بەردی گورچیلە بە ڤیتامینەکانەوە چییە؟

پەیوەندییەکی پتەو لەنێوان دروســتبوونی بەردە ئۆکسالییەکان و زۆری ڤیتامیــن (C) هەیــە، هەروەهــا کۆمەڵەی ئــەو دەرمانــە بەهێزکارانەی کە ڤیتامینەکان و بەتایبەتیش ڤیتامین (د) و کانزاکانی وەک کالسیۆمیان تیادایە و زێدەڕۆیــی لــە خواردنیان دەبێتەهۆی دروســتبوونی بەردی گورچیلە.. جــا ئەگەر رێکەوت ئــاو کەم بخورێتەوە و گۆشــتیش زۆر بخورێت ئەوا پەیوەندییەکە بەتەواوی ئاشکرا دەبێت.

١٨) بۆچــی ئــەو کەســانەی لــە وڵاتانــی عەرەبیــدا هاتوون بەدەســت بەردەکانەوە دەناڵێنن؟

چوونکە ئــاوی ئیریتوازی دەخۆنەوە، ئەم ئاوەیــش رێژەیەکی زۆرتری

کالسیۆم و ئاسن و سیلکۆنی تیادایە.

ئەم مادانە وادەکەن خوێیەکان بنیشن و بەرد دروستببن، لەگەڵ زیادبوونی گەرمی و شـێداری و کەم ئاوخواردنەوەدا بەردی گورچیلە دروستدەبێت، خەڵکانی دانیشتووی هەرەم و میسری نوێش هەمان گرفتیان هەیە.

١٩) ئاوی زمزم چارەسەری خەڵکە؟

ئاوی زمزم لەگەڵ هـۆکارە روحانییەکەیدا کاریگەریی دەبێت و هەندێک لێکۆڵینەوەیـش ئەوەیان سـەلماندووە کە ئەم ئاوە رەگـەزە کیمیاییەکانی وەک مەگنسیۆم و ستراتی تیادایە، ئەم دوو رەگەزەیش ناهێڵن خوێیەکان کەڵەکە ببن و لە رێڕەوەکانی میزدا بنیشن.

٢٠) ئەو ژەم و خوانانەی پڕن لە ئۆکسالات چین؟

سـپێناغ و فراولـە و تـوو و پەتاتـە و چـای رەش و و بیبەری رەش و بەرهەمەکانی کۆکا و شوکولاتە.

■ **میزڵدان:**

میزڵدان عەنبارێکی ماسوولکەیی پەردەییە و دوو ئەرکی هەیە ئەوانیش: عەنبارکردن و دواتریش دەربازبوون لە میز بەناردنیان بۆ هەردوو میزەجۆ میزەجۆ لە هەردوو بەشـی خوارەوەی دواوە و رێڕەوی میزیش لە ملیدا دێتە دەرێ و میزڵدان بەشی ناوەڕاستی کۆئەندامی میزەڕۆیە.

توانای میزڵدان بۆ بەندکردنی میز و دواتریش بەتاڵکردنەوە و رشتنی لە کاتی جیاجیا و ئەنجامدانی ئەم ئەرکەی بەشێوەیەکی خۆویستانە بەرزترین پلەی پێشکەوتنی مرۆڤە.

دۆخـی میزڵدانـی منـداڵان وەک هـی گەوران نییـە، چوونکـە میزڵدانی منـداڵان (ئەندامێکی سـکی)یە بەڵام لە گەورانـدا ئەندامێکی (حەوزی) یە واتا لە نێو بۆشـایی حەوزیدایە و تەنها لە کاتی پڕبوونیدا بۆشـایی سـک

بەرزدەبێتەوە.

ئەم گۆڕانە لە منداڵییەوە بۆ تەمەنی پێگەیشــتن پێشــکەوتنێکی ڕێژەییە، چوونکە هەر تەنها پێشکەوتن و گۆڕانکاریی نییە لە شێوە و شکڵی میزڵدان بەتەنهــا، بەڵکو گۆڕانی شــێوە و شــکڵی حــەوزە کە لەگەڵ گەشــەکردندا فراوانتر دەبێت.

ئێمــە لــە منداڵانــدا دەبینین کە دەرچــەی دواوەی میز لە ئاســتی بەرزە لێواری بەشــی حەوزە لــە بەردا، بــەڵام وردەوردە حــەوز بەجێدەهێڵێت تــا لــە تەمەنی ٢٠ ســاڵیدا دەگاتە دۆخە تەواوەکەی لە بۆشــایی حەوزیدا ئەمەیــش بەهۆی گۆڕانی نەقرەســی کڵێنجەییە لەگــەڵ فراوانی و قووڵایی بۆشــایی حەوزیدا کە تیایدا ڕووی ســەرووی میزڵدان دەکەوێتە تەنیشت لێواری بەرزی ئێســکی بەر (العانە). دۆخی میزڵدان لە پیاواندا جیاوازە لە هــی ئافرەتان. چوونکە دەبینین میزڵدان لەپیاوانــدا لە ڕووی توێکارییەوە دەکەوێتە نێوان بەر و ڕێکە (مســتقیم) و ڕووپەڕی پێشەوەشی دەکەوێتە پشــت بەیەکگەیشــتنی هەردوو ئێســکی بەر و ئەوەی لە تەنیشتیاندایە بە پێکهاتەیەکی بەســتەری لەیەکتری جیا دەبنەوە و بســکۆڵەی خوێهێنەری (الضفیرە الوریدیە)ی میزڵدانی تیادایە و ڕووپەڕی خوارەوەیشی بە بنکەی پرۆستاتاوە لکاوە و ڕێڕەوی میزی لێ دێتە دەرەوە.

بەڵام ڕووپەڕی دواوەی دەکەوێتە سەر ڕووپەڕی هەریەکە لە توورەگەی تۆوواى و ڕێکەوە (المستقیم) کەوا کەڵێنێکی سادە لە یەکیان جیا دەکاتەوە، بۆیە ئەو مرۆڤەی هاوسەرگیریی نەکردووە کاتێک دەخەوێت و میزڵدان و ڕێکەی مستقیمی پڕدەبێت شەیتانی دەبێت و خەوی سێکسیی دەبینێت.

بەڵام میزڵدانی ئافرەت دەکەوێتە نێوان ئێســکی بەر و منداڵدانەوە و پاڵ بە دیواری پێشــەوەی زێی دەدات لەگەڵیــدا و لەگەڵ ملی منداڵدان یەکیان گرتووە بەهۆی پێکهاتەیەکی بەستەریی پڕ لە خوێنبەر و کەلێنێکی بچووک

لە منداڵدانی جیا دەکاتەوە کە پێیدەگوترێت (کەلێنی منداڵدانی میزڵدانی)
لەگــەڵ هەبوونی منداڵدان لە ئافرەتدا ئەوا میزڵدان لە مێینەدا شــوێنێکی پێشــتر داگیر دەکات، هەروەها ڕێڕەوی میزی ژنان کورت و ڕاستە، بۆیە مێینەکان زیاتر لە پیاوان دووچاری هەوکردنی میزڵدانی دەبنەوە چوونکە لە ئافرەتاندا میکرۆب و بەکتریا ئاســانتر دەچنە نێویەوە وەک هی پیاوان نییە.
هەروەها دەبێ ئەوە لە یادگەی خۆمان دابنێین کە کاتێک ئافرەت بەدەست هەر ماک و نیشــانەیەکی میزییەوە سکاڵا دەکات، لەسەر پزیشک پێویستە ئەندامی زاوزێی ئافرەتەکە بپشکنێت، چوونکە لەوانەیە زۆر میز بکات لەبەر پڕبوونەوەی بۆشــایی حەوز لە منداڵدان کە منداڵی تیادایە و لەبەرئەوەی منداڵدان وەک باوە بەرەو لای ڕاســت لاربووەتەوە ئەوا حەوزی ڕاســتی گورچیلە لە ئافرەتی ســکپڕدا زیاتر تووشــدەبێت بەهۆی ئەو فشارەی کە منداڵدان لەسەر میزەجۆی لای ڕاست دروستیدەکات.

⁂ قەبارەی میزڵدان

قەبارەی میزڵدانی مرۆڤی پێگەیشــتوو لەکاتــی پڕبوونی لە مامناوەندیدا دەگاتە ٤٠٠ ســم ســێ جا بەڵام فراوانبوونەکەی بەردەوام لە گۆڕاندایە و لەوانەیە بگاتە قەبارەیەکی زۆر لەمە گەورەتر بەبێ ئەوەی بتەقێت.
بەتایبەتیش لەوکاتەی کەوا دەگیرێت و مرۆڤ ناتوانێت میز بکات و میز لــە میزڵدانەوە بێتە دەرەوە وەک پەنمانی مەزنی پرۆســتاتا لەکاتی پیریدا یان تەسکبوونەوەی درێژخایەنی ملی میزڵدان و گیرانی ڕێڕەوی میزکردن.
کاتێکیــش میزڵدانــی پیاو بەتاڵ دەبێت شــێوەکەی وەک ڕەحەتی دەبێت و ســەری ڕەحەتیەکەش دەکەوێتە لای بەیەکگەیشتنی هەردوو ئێسکی بەر، کاتێکیش پڕ دەبێت شێوەیەکی هێلکەیی وەردەگرێت و بەشەکەی پێشەوە و

سەرەوەی پێچەوانەی هی ئافرەتە، چوونکە هی ئافرەت رووی لە هەردوو لا تەنیشتە بەهۆی بوونی منداڵدان لە حەوزدا.

▪ پێکهاتەی میزڵدان:

دیواری میزڵدان لە چوار چین پێکهاتووە:

چینی یەکەم: رووپۆشـێکە و بەشێوەیەکی بەشەکی میزڵدان دادەپۆشێت و بەشێکە لە بریتۆنی حەوزی و رووپەڕی لای سەرەوەی بەشی دواوە و بەشی سەرەوەی رووپەڕەکانی لاتەنیشتی میزڵدان دادەپۆشێت.

چینی دووەم: چینی ماسوولکەکانە: میزڵدان لە هەموو ئەندامەکانی دیکە زیاتر ماسوولکەی تیادایە و سێ چینی ماسوولکەی هەیە و ئەم ماسوولکانە بەیەکەوە وابەسـتەن و ماسـوولکەکان لە بنکەکەیدا بەهێزن و لە ترۆپکیدا لاوازترن بەتایبەتیش کاتێک میزڵدان پڕ دەبێت، دۆخ و شوێن و پلەبەندیی ئەم ماسوولکانەیش بە پڕبوونی میزڵدان و کاتی گرژبوون دەگۆڕێت.

ماسوولکەی ناوچەی نێوان هەردوو میزەجۆ بەهێزدەبێت و لە ژێر پەردە ناوپۆشیەکەدا بەدیاردەکەوێت و لە ماسوولکە گوشەر و بگرەکان (القابضە) دەچێـت بۆئـەوەی لەرزین و هەژان لـە میزڵدانەوە بـەرەو میزەجۆکان نەچێت لەکاتی پڕبوونی میزڵدان لە دۆخە ئاساییەکاندا.

بەڵام لە دۆخەکانی گیرانی درێژخایەندا ماسـوولکەکان سسـت و لاواز و بێهێـز دەبـن، ئەمەیش دەبێتە هـۆی هەژان و جوولەی میـز لەنێو ئەو میزەجۆیانەی کەوا دەکشێن.

هەروەها لە گیرانی درێژخایەنی بەشەکیی میزدا بەشەکان لە میزڵدانەوە کە لەنێوان تۆڕی ماسوولکەین درێژدەبنەوە بەهۆی فشار خستنەسەریانەوە و کەلێنەکان لە دیواری میزڵدانەوە دەچنە دەرەوە.

بــەڵام پەردەی ســێیەم پەردەیەکی بەســتەرە و دەکەوێتــە ژێر پەردەی ناوپۆش و بە چینێکی ماسوولکەیی دەیبەستێتەوە.

ئەم چینە ماسوولکەییە لە میزڵداندا گەورەیە و چەندان ریشاڵی لاستیکیی تیادایە کە یارمەتیدەری میزڵدانە بۆ فراوانبوونی قەبارەکەی، بەڵام لە بنکەی میزڵدانــدا وەک شــتێکی نەبوو وایە، لەبەرئەوە بنکــەی میزڵدان بەردەوام جێگیرە هەروەها پەردە ناوپۆشــەکەی هەروەهایــە بۆئەوەی ئەمە کار لە دەرچە و کونی هەردوو میزەجۆ نەکات.

بەڵام چینی چوارەمی چینێکی ناوپۆشــیە و لــە خانەکانی وەرچەرخانی شێوە و قەبارە جیاواز پێکهاتووە و کاتێک میزڵدان بەتاڵ بێت وەک چینی جۆراوجــۆر خــۆی بەدیاردەخات، بــەڵام کاتێک میزڵدان پــڕ دەبێت وەک یــەک ریزبەندی خانەکان بەدیاردەکەوێت. بەگشــتی ئەم چینە ناوپۆشــییە توانــای گۆڕانی هەیە بۆئەوەی توانــای درێژبوونەوە و گرژبوون بەخۆی ببەخشــێت و لەسەر شێوەی کەلێنی بەتاڵە کاتێک میزڵدان بەتاڵ دەبێت و لەگەڵ پڕبوونی میزڵدانیش لۆچ و کەلێنەکە نامێنێت.

لە ناوپۆشــی میزڵداندا هیچ رژێنێکی ناوپۆشــیی بوونی نییە، لەبەرئەوە زۆر بەئاســانی بەهۆی میکرۆب و بەکتریاوە دووچاری نەخۆشیی دەبێت بەتایبەت میکرۆبی سوزاک.

■ کردەی میزکردن و جووتبوون:

بــەردەوام چەنــد پەیامێک بۆ میزکــردن هەیە تا ئەگــەر پەیامەکە بگاتە مەڵبەندی رێڕەوی دەمارییەوە – ئەو مەڵبەندەی کە دەبێتە هۆی گرژبوونی میزڵدان و کرانەوەی ماسوولکە ناوەکییە گرژکەر و ماسوولکەی گرژکەری دەرەکیی خۆویست – مرۆڤ میز بکات.

هەروەها چەند ماسوولکەیەکی دیکەی درێژبووەوە لەنێوان ماسوولکەی

گرژکـــەر و بگـــری دەرەکی و ئەو ماســـوولکە یارمەتیدەرە خۆویســـتانەدا هـــەن کە چـــواردەوری ڕێـــڕەوی دواوەی میزیان گرتـــووە و دەبنە هۆی کۆتاییهێنان بە هەبوونی میز لە ڕێڕەوی دواوەی میز بۆئەوەی ئەمە نەبێتە هۆی دڵۆپاندنی میز.

بەڵام لە کاتی جووتبووندا ماســـوولکەی گرژکەر و بگری ناوەکی زیاتر گرژ دەبێت لەگەڵ شـــل و خاوبوونەوەی ماســـوولکەی گرژکەری دەرەکی و ســـپێرم بەرەو دەرەوە دەردەپەڕێندرێت جا ئەگەر هەر کەموکورتییەکی نەخۆشـــیاوی یـــان نەشـــتەرگەریانە لە ماســـوولکەی گرژکـــەری ناوەکیدا دروستببێت، سپێرم دەچێتەوە نێو بۆشایی میزڵدانەوە.

▪ ئەرکی میزڵدان:

لـــە ڕووی ئەرکییەوە (وەزیفی) گرنگترین ئەرکـــی میزڵدان عەنبارکردنی میزە، بەڵام دەبینین لە هەندێک گیانداردا عەنباری ئاویشـــە کە گیاندارەکە دەتوانێت لەکاتەکانی وشکبووندا ئاوی لێ هەڵبمژێت.

لەگـــەڵ پێشـــکەوتنی وەزیفیانـــەی مرۆڤیشـــەوە هەندێـــک مـــادەی وەک بۆلینـــا و کهول و کلۆریدی ســـۆدیوم و نیکۆتین و هەندێک مادەی دیکەی هوشـــیارکەرەوەی دەماری و هەندێک بۆیـــەی ئەندامی و هەندێک جۆری سڕکەری بەشەکیی وەک کۆکاین و سدوکایین بەهۆی پەردەی ناوپۆشەوە لە میزڵدانەوە هەڵبمژرێت.

▪ میزەجۆ:

میزەجۆ:بۆڕییەکی لیفیی ماسوولکەییە و درێژییەکەی لەنێوان ٢٨-٣٨سم دایە و لە کۆتایی حەوزی گورچیلە دەســـتپێدەکات و لە پشـــت ڕووپۆشی بریتۆنـــی لـــە ســـکەوە دەڕوات و دەگاتە بۆشـــایی حەوزییـــەوە و لەوێش

دیــواری میزڵدان دەبڕێت کە لە بنکــەی میزڵدانەوە کراوەتەوە: میزەجۆ لە دیوارێکی لیفی دەرەکی و چینێکی ماسوولکەیی ناوەڕاست پێکهاتووە و لە ســێ رووپۆش پێکهاتووە و دیواری ناوەوەی لە پەردەیەکی ناوپۆشیەوە پێکهاتــووە و نایەڵــێ میز لــە میزڵدانەوە بگەڕێتەوە میزەجۆ بەهۆی ســێ هۆکارەوە:

هــۆکاری یەکەم: گرژبوونی ماســوولکەکانی میزڵدانە کە فشــار دەخاتە ســەر ڕێــڕەوی میزەجــۆ و بەنێو دیــوارە ماســوولکەییەکەی میزڵدانەوە تێدەپەڕێت.

هۆکاری دووەم: هەماهەنگیی ماســوولکەیی نێوان ماسوولکەی میزڵدان و میزەجۆیە.

هــۆکاری ســێیەم: فشــار خســتنە ســەر دوا بەشــی میزەجــۆ لەگــەڵ بەرزبوونەوەی فشــار لەنێو دیواری میزڵداندا. دەتوانین زۆر راســتگۆیانە بڵێین کە ئەرکی میزەجۆ گواستنەوەی میزە لە حەوزی گورچیلە بۆ میزڵدان و ناتوانین جگە لەمە هیچ ئەرکێکی دیکە بخەینە پاڵ میزەجۆوە.

▪ کەناڵی ڕێڕەوی میز:

کەناڵــی ڕێــڕەوی میز لە لەشــی پیاواندا لە ناوەوەی ملــی میزڵدانەوە تا ڕێــڕەوی دەرەکیــی میزکردن لە کۆتایی چووکی پیــاودا درێژدەبێتەوە و درێژییەکەی نزیکەی ٢٠ ســانتیمە و لەکاتی رەپبوونی چووکیشدا درێژیی ڕێڕەوی میز ٣-٤ سانتیمەتری دیکە درێژ دەبێتەوە.

ئەرکی کەناڵی ڕێڕەوی میز گواستنەوەی میزە لە میزڵدانەوە بۆ دەرەوە لەکاتی میزکردندا- جا لەبەر ئەوەی هەردوو کەناڵە سپێرمییەکان دەڕژێنە نێو بەشــی دواوەی کەناڵی میزکردن و پرۆســتاتا لە چــوار دەوریەتی – ئەوا ئەرکی کەناڵی میزکردن گواســتنەوەی شلەی سپێرم و پاڵپێوەنانیەتی

لــە ناوچەی هەردوو کەناڵە ســپێرمییەکەوە تا کونی پێشــەوەی ڕێڕەوی میزکردن و لەوێشەوە لەکاتی جووتبووندا بەرەو زێی ئافرەت دەچێت.

کەناڵــی ڕێــڕەوی میزکــردن لە ســەرەتایەوە تــا کۆتاییەکــەی چەندان خواروخێچــی و لاربوونــەوەی هەیــە ئەمەیــش شــێوەی S خەوتــووی پێدەبەخشــێت. هەروەها ڕێڕەوی میزکردن ناوپەنچکی زاوزێیی دەبڕێت و هەندێک جاریش بە بەســتەری سێگۆشە ناودەبرێت، بڕینی ئەم ناوپەنچکە بەهۆی ڕێڕەوی میزکردنەوە کەناڵەکە دابەشدەکاتە سەر سێ بەش:

■ **یەکەم: بەشی دواوە:**

ئەو بەشــەیە کە دەکەوێتە سەرووی دیواری میزی و دەچێتە نێو ڕژێنی پرۆســتاتە لە ســەرەوە بۆ خــوارەوە واتا بنکەی ڕژێنەکــە تا ترۆپکەکەی لەگەڵ کەمە لاربوونەوەیەک بۆ دواوە.

درێژیــی ئەم بەشــە ٢ ١/٢ســم و چێوەکەیشــی لە نــاوەوەدا فراوانە و نزیکەی ١ سم و بەزۆریش ئەم بەشە داخراوە.

هەروەها گۆیەک لەســەر دیواری پشــتەوەی ڕێڕەوی میزدا هەیە کە لە نزیک کۆتایی ئەم بەشەدا کۆتایی دێت و پێیدەگوترێت گردۆڵکەی سپێرمی یان پەتی ڕاستەقینە- ئەم گردۆڵکەیە لەکاتی کردەی سێکسیدا دەپەنمێت و قەبارەکەی پتر دەبێت و کەناڵی میزکردن بەتەواوی دادەخات، لەم بەشەدا ڕێڕەوی میزکردن بەتەواوی لە میزڵدان جیادەکرێتەوە بۆئەوەی میز لەگەڵ شلەی سپێرمدا تێکەڵ نەبێت لەو کاتەی کەوا شلەی سپێرم لە کۆتایی کردە سێکســیەکەدا دەردەپەڕێتە دەرەوە. ئەم بەشە پێشوازی لە شلەی سپێرم دەکات کە بریتییە لە دەردراوی هەردوو گونەکە (توورەگە سپێرمییەکان) لــە ڕێگەی هــەردوو کەناڵە ســپێرمییەکەوە لەتــەک دەردراوەکانی گلاندە پێکهێنەرەکانی پرۆستاتا کە ئەویش لە کەناڵەکەدا دەکرێتەوە و ژمارەکەی

پێنج تا شەش کونە لە هەردوو لایەکەوە.

■ **دووەم: بەشی رووپۆشی (ناوەنجی)**

برتییە لەو بەشەی کە ناوپەنچک دەبڕێت و لەنێوان هەردوو چینی سەرەوە و خوارەوەی ناوپەنچکەکەوە گەمارۆ دراوە و درێژییەکەی ٣/٤ سانتیمەترە و کورتترین بەشی ڕێڕەوی میزکردنە و ئەگەر کونی پێشەوەی ڕێڕەوی میزمان لێ وەدەرنا لە هەمووشیان جێگیرتر و تەنگترە « ئەوا بەراستی تەنگترین بەشە و بەشە رووپۆشییەکە بە ماسوولکەی گوشەری ڕێڕەوی میز دەورە دراوە کە گرنگترین ماسوولکەی خۆویستە بۆ بەرزەفتکردنی میز، هەروەها لە هەردوو لاشیدا هەردوو گلاندی کوپر هەن.

سێیەم: بەشی دواوە:

درێژترین بەشی ڕێڕەوی میزە و درێژییەکەی دەگاتە نزیکەی ١٧ سم و بە لاربوونەوەیەک لە دواوە بەرەو پێشەوە چووە.

دواوەی ئەم بەشە وەک بەشێکی ناوگەڵ جێگیرە بەڵام پێشەکەی جوولاوەیە و بەپێی شێوە و جوولەی چووک و چێوەی ڕێڕەوی دواوەی لە بەشێکەوە بۆ بەشێکی دیکە دەگۆڕێت و فراوانترین بەشیشی پێشەوە و دواوەیەتی و تەنگترین شوێنیشی بەشی ناوەڕاستە و لە هەمووشیان تەنگتر کونی پێشەوەی کەناڵی میزکردنە. دیواری خوارەوەی بە رووپۆشێکی رەپکردن دەورەدراوە کەوا بەهێزی دەکات لەپێش دیواری سەرەوەیدا لاوازە و لەکاتی نەشتەرگەریی فراوانکردنی ڕێڕەوی میزکردن یان هەر نەشتەرگەرییەکی دیکەدا بە ئاسانی کون دەبێت.

ئەم بەشەی ڕێڕەوی میزکردن هەردوو کەناڵی کوبر و کەناڵەکانی رژێنە ناوپۆشییە جۆراوجۆرەکانی دەڕژێتە ناو کە لە دیواری کەناڵەکەدا

بڵاوبوونەتەوە.

جا لەئەنجامــی درێژی و خواروخێچیی ڕێڕەوی میزکردن لە پیاواندا بە هەر ســێ بەشـــەکەی و جیاوازیی چێوەکانیان لەناوەوە بە فراوانبوون و تەنگبوونەوە و زۆریی ئەو گلاندانەی کە دەڕژێنە نێوەیەوە یان دایدەخەن، کەناڵی ڕێڕەوی میزکردن دووچاری چەندان ماک و نیشـــانەی نەخۆشـــی دەبنەوە لەوانە بۆنموونە:

١) دووچاربوونــی بـــە دڕان و هێدمـــە بینین لـــە ڕووداوەکاندا جا ئەگەر ڕاستەوخۆ بێت وەک شەق تێهەڵدان و کەوتنە سەر تەنێکی قۆقز.

٢) دووچاربوونــی بە هەوکردنــی توند و درێژخایەن لەبەر درێژییەکەی و زۆری ئـــەو ڕژێنانـــەی تیایدان دەبنـــە پەناگەیەکی گونجـــاو بۆ جۆرەها میکرۆب.

٣)دووچاربوونی بە گیران لە شوێنە تەنگەبەرەکان بە بەردی ڕێڕەوەکانی میـــز لەکاتی دەرچوونی لە میزڵدانەوە بـــۆ دەرەوە و ئەمەیش بەزۆری لە تەنگترین شـــوێنی وەک بەشی ڕووپۆشـــی (ناوەڕاست) و ئەو بەشەی لە پێش کونی پێشەوەی ڕێڕەوی میزدایە و بە بەلەم دەچێت.

■ کەناڵی میزەڕۆی ئافرەت:

درێژیی کەناڵی میزەڕۆی ئافرەت نزیکەی ٤ ســـانتیمەترە و چێوەکەیشی دوو لەســـەر سێ ســـانتیمەترە و لە ڕووی پێکهاتەوە لەهی پیاو سادەترە، ئەمەیـــش وەهـــای لێـــدەکات کردەکانـــی فراوانکردنـــی ئاســـانتر بێت بەبێ ئەوەی ماک و لێکەوتەیەکی ئەوتۆی هەبێت. کەناڵی میزەڕۆ لەبەر تەنگیی میزڵدانەوە بەرەو پێشـــەوە چـــووە و لاربوونەوەیەکـــی خوارەوەیی هەیە کـــە لەپێش کونی ڕێڕەوی پێشـــەوەی میز کۆتایی دێت. کونی پێشـــەوەی میزەڕۆ لە بەشـــی هەرە سەرووی دەروازەی زێدایە و ماسوولکە گوشەر

و گرژکەرەکانی چوار دەوری ڕێڕەوی میز لە ئافرەتدا رۆڵێکی مامناوەندی لە بەرزەفتکردنی میزدا دەبینن، ئەم کارەیش لەلایەن ماسوولکەی گوشەر و گرژی خۆویستی چوار دەوری منداڵدانەوە ئەنجام دەدرێت و تەواو پێچەوانەی دۆخی پیاوانە.

کورتیی میزەڕۆ لەگەڵ فراوانییەکەی کەمتر لاری و خواروخێچی تیایدا وەهای لێدەکات کەمتر دووچاری هێدمە راستەوخۆییەکان و ناڕاستەوخۆیەکان و بڵابوونەوەی بەردەکانی نێو میزەڕۆ ببێتەوە، بەڵام هەبوونی کونی پێشەوەی لە بەرزترین شوێنی زێدا وەهای لێدەکات بەهۆی گواستنەوەی میکرۆبە هەوکردنییەکانی زێییەوە زیاتر بکەوێتە بەر پەتاوە، لەوانە مشەخۆر و کەڕووەکان هەندێک کرمی ریخۆڵەیی وەک ئەکسیۆرس، هەروەها لەوانەیە بەهۆی کورتی و فراوانی ڕێڕەوی میزەوە میکرۆبەکان بەئاسانی بەرەو میزڵدان بچن.

ئێمە چاوانتین

پێــش ئەوەی لەبــارەی خۆمەوە بدوێم، یەکەم جــار دەمەوێ پێتبڵێم من کێــم: ئێمە ئەو چاوانەین کە ڕووناکی و تاریکی پێ لەیەکتر جیادەکەیتەوە و جوانی و ناشــرینی پێ دەستنیشــاندەکەیت و و دوژمن و دۆســتەکانت لەیەکتــری جیــا دەکەیتــەوە، ئێمە ئــەو چاوانەیــن کە توانــای خوێندن و وەدەستهێنانی بڕوانامەمان پێبەخشیویت تا گەیشتیە ئەو شوێن و پێگەیەی ئێســتە پێیگەیشــتوویت. ئێمــە چاوانی تۆیــن و بەهۆی ئێمەوە مەترســی دەبینیت و خۆتی لێ بەدوور دەگریت و دوژمنیشــی پێدەبینیت و دەزانیت چۆن خۆتی لێ دەرباز بکەیت.

ئێمە نامانەوێ چاکەکانی خۆمان بەڕووتدا بدەینەوە، چوونکە ئەگەر بێتو باسی هەموو چاکەکان بکەین، ئەوا چەندان بەرگە کتێبی پێویستە لەسەری

بنوسـرێت، بەڵام تەنهـا داواکاریم لە تۆ ئەوەیە بزانیـت ئێمە کێین، بەڵکو ئـێ ئەوە خوایـە بەهۆی ئەو زانیاریانەوە کەمێـک بەزەییت پێماندا بێتەوە و تەندروسـتیمان بپارێزیـت و بتوانین بۆ درێژترین مـاوەی رێتێچوو بە باشترین شێوە خزمەتت بکەین.

▪ بمناسە لەچی پێکهاتووم و کێم؟

من تەنێکی گۆییم و درێژییەکەم نزیکەی ٢٣ ملیمەترە و لەنێو بۆشـایی ئێسـکی روخسـاردام کە پێیدەگوترێت چاڵـی چاو (الحجـاج)، لە دیواری پشـتەوەمدا دەماری بینین دێتە دەرەوە کە لە بەشـی دواوەی مێشـکدا بە مەڵبەندی بینینم دەبەستێتەوە.

دوو پێڵووم هەیە کە لەسـەرەوە بۆ خوارەوە و بەپێچەوانەوە دەجولێن، ئـەم دوو پێڵـووە رووپەڕی دەرەوەم بەتەواوی دادەپۆشـن ئەگەر هاتوو هەردووکیان چوونە ریزی یەکترییەوە، ئەوان بۆ من وەک ئەو پاسەوانەن کە لە هێدمە و تەنە نامۆیەکان و خۆڵ و گۆڕانەکانی کەشوهەوا دەمپارێزن، هەروەها جوولە بەردەوامەکەیان رووپەڕی دەرەوەم تەڕدەکەنەوە و نایەڵن دووچاری ئەو وشکبوونەوەیە ببم کە زیانی زۆر گەورەم پێدەگەیەنێت.

هـەر پێڵوویەکم ریزێک برژانگیـان پێوەیە و وەک چەترێک وەهان کە لە تیشکی خۆر و دەنکۆڵەکانی تەپۆتۆز دەمپارێزن.

خودای مەزن چەند گلاندێکی سـەرەکیی فرمێسکی ئافراندووە، هەروەها چەند گلاندێکی دیکەی لاوەکیشـی دروسـکردووە کەوا ئەرکیان دەردانی شلەیەکە و لەسـەر رووپەڕەکەمدان و بەردەوام دەمشۆنەوە و وا دەکەن بەردەوام رووپەڕەکەم تەڕبێت، هەروەها ئەم شلەیە مادەیەکی پاککەرەوەی تیادایـە کـە میکـرۆب و بەکتریـاکان دەکوژێـت و نایەڵێ گەشـەبکەن و زۆرببن.

دوای ئـــەوەی ئەم شـــلەیە – کە تـــۆ پێیدەڵێیت فرمێســـک- ئەرکی خۆی ئەنجـــام دەدات، بەچەنـــد ڕێڕەوێکی تایبەتـــدا تێدەپەڕێت کە لە پێڵوەکانم و لەلای لووتـــەوە هەن، ئەم ڕێڕەوانەیش دەیانگوازێتەوە بۆشـــایی لووت و لەوێشـــدا جەستە وەک هەر پاشـــماوەیەکی دیکە ڕەفتاری لەگەڵدا دەکات، ئەمەیـــش مانای وەهایە کـــە ڕووپەڕی دەرەوەم بەردەوام بەم شـــلە پاکە دەشۆردرێتەوە و نایەڵێت میکرۆبەکان تیایدا بژیەن.

تەنـــە گۆییەکەم شـــەش ماســـوولکەی دەرەکییـــان هەیە کـــەوا یەکێکیان بەرەو ســـەرەوە دەمجولێنێت، یەکێکیشـــیان بەرەو خوارەوە و سێیەمیش بـــەرەو ڕوخســـار واتا لای لاجانگ و چوارەمیـــش بەرەو لای لووت. بەڵام ماســـوولکەی پێنجەم و شەشـــەم دوو ماسوولکەی لارن و بەرەو ئاراستە لارەکان دەمجولێنن.

من ڕووپۆشـــێکی بەهێزی دەرەکیم هەیە کە پێنج لە شەشی لە مادەیەک پێکهاتووە کەوا تۆ پێیدەڵێیت ســـپێنەی چاو- بەڵام بەشـــەکەی دیکەم یان یەک لە شەشەکەی دیکەم کە بەشی پێشەوەیە لە (کۆڕنیە) پێکهاتووە.

کۆڕنیە بەشـــێکی بازنەیی و ئەودیودیارە (شـــفاف) بـــۆ ئەوەی ڕێگە بە تیشـــکی شـــتە بیندراوەکان بدات بەبێ هیچ بەربەســـتێک بچێتە نێو چاو و بگاتە تۆڕەکەمەوە.

جـــا ئەگەر کۆڕنیەکـــەم دووچاری هەر هێدمەیەک بوویـــەوە ئەوا تاریک دادێت و نایەڵێت تیشکەکان بەناویدا تێپەڕن، من و تۆ هێزی بینین لەدەست دەدەین.

هەرچەنـــدە کۆڕنیەکەم وەک شووشـــەی بێگـــەرد ڕوون و ئەودیودیارە، بەڵام لەگەڵ ئەمەیشـــدا بـــەردەوام ڕەنگاورەنگ خـــۆی دەنوێنێت چوونکە ڕەنگینەکـــەم(القزحیە) لـــە دواوەیەتی و ئەو ڕەنگەی تـــۆ دەیبینیت ڕەنگی ڕەنگینەکەیە نەک ڕەنگی کۆڕنیە.

■ ئەرک و تویکاریی چاو:

بۆ ئەوەی لەسەر بنەمایەکی زانستی قسەبکەین، دەبێ زانیارییەکی سادەمان لەسەر توێکاری چاو واتا پێکهاتە و توێکارییەکەیدا هەبێت.. ئەمەیش پێویستی بە ناسینی گۆی چاو و دەمارەکانی بینین ئەو ماسوولکانەوە هەیە کە گۆی چاو دەجولێنن، هەروەها پێڵووەکان و ئەو پەردەیەی کە (گۆی) چاوی داپۆشیوە و ئامێری فرمێسک و چاڵی چاوی دەوروبەری گۆیەکە.

گۆی چاو:

ئەندامی دەرەوەی ئامێری بینینە و شێوە گۆییە و چێوەکەی لە پێشەوە بۆ دواوە دەگاتە ٢٤ ملیمەتر لە ناوەڕاستەوە، و دەکەوێتە بەشی پێشەوەی چاڵی چاو، گۆی بەهۆی خانە و پێکهاتە و دەمار و بۆڕیچکەی خوێنەوە بە چوار دەوری خۆی دەبەسترێتەوە و چەندان ماسوولکەیش بۆ گشت لایەک دەیجولێنن لەپشت گۆی چاو و چواردەوریدا سەرینێکی چەوری هەیە کەوا جوولەی گۆیەکە ئاسان دەکات و لە هێدمەکان دەیپارێزێت. بەشی پێشەوەی گۆی چاو لەبەرچاوە و ئێسکی لووت و روخسار لە هەردوو لاوە دەیپارێزن و ئەبرۆکانیش ناهێڵن دڵۆپەکانی ئارەقەی نێوچەوان بکەونە نێو چاوەوە... پێڵووەکانیش لەکاتی هەڕەشە و مەترسی و لەوکاتەی شتێک دەچێتە نێویانەوە دادەخرێن، هەروەها رژێنەکانی چەوری بەردەوام فرمێسکی بکوژی میکرۆبەکان دەردەدەن و و لەهەمان کاتیشدا رووپەڕی گۆی چاو خاوێندەکەنەوە و نایەڵن وشک بێت. دیواری گۆی چاو لە سێ چین پێکهاتووە.

▪ چینی پارێزەری دەرەوە:

بەشی پێشەوەی بچووک و بازنەیی و روون و ئەودیودیارە پێدەگوترێت کۆرنیە و پڕە لە کۆتاییە هەستیارە دەمارییەکان، بۆیە هەر هەوکردنێک یان لکانی تەنێکی نامۆ لەسەر رووپەڕەکەیدا دەبێتە هۆی سووربوونەوە و زیانبینی چاو.

کۆرنیە هەرگیز شت نابینێت بەڵکو تیشک پیایدا گوزەر دەکات.. جا ئەگەر کۆرنیەکە روون و ئەودیودیار بێت لەسەر تۆڕی چاودا وێنەیەکی روون پێکدەهێنێت، بەڵام ئەگەر بەهۆی هەوکردن و برین و تاریکبوونەوە ئەم روونییەی نەما وێنەیەکی ناڕوون لەسەر تۆڕدا دروستدەکات.. نەک هەر ئەمە بەڵکو لەوانەیە بینینش بە رادەیەک کزبکات کە چاو نەتوانێت شێوەی شت و کەسەکان لە یەکتری جیابکاتەوە. بەشی دواوە و گەورەترینی چینی دەرەوەی کۆرنیە بە (سپێنەی چاو) ناودەبرێت و چینێکی ناڕوونە و بەشی پێشەوەی بە پەردەیەک داپۆشراوە. سوودەکەیشی پاراستنی پێکهاتەکانی گۆی چاو و رێگە نەدانە بە تیشکی خۆر تاکو پێیدا بچێتە ژوورەوە تاکو تەنها بە کۆرنیە ئەودیودیارەکەدا بڕوات.

▪ چینی خۆراکبەخشی ناوەڕاست:

بریتییە لە بۆڕیی خوێن بۆ خۆراکبەخشین و گەیاندنی خوێن بە پێکهاتە و خانەکانی چاو و لە سێ بەشی وەک تەنی کوڵکدار پێکهاتووە.

رەنگینە پێکهاتووە. قزحیە: بریتییە لە دەنکۆڵەیەکی رەنگاورەنگی پڕ لە دەماری خوێن و رەنگ بە چاو دەبەخشێت.. ئەگەر خانە بۆیەدارەکانی رەنگینە زۆربوون رەنگی چاو تۆخ دەبێت(قاوەیی یان هەنگوینی) ئەگەر خانەکانیشی کەمبوون رەنگی چاو کراوە (شین و سەوز) دەبێت. رووپەڕی پێشەوەی رەنگینە(قزحیە) چەند بەرزی و نزمیەکی تایبەتی تیادایە کە

تایبەتــە بــە هەر چاوێک، بۆیە هیچ چاوێک بە چاوێکی دیکە ناچێت و ڕێک وەک پەنجەمــۆرە، لەبەرئەوە لە هەندێک وڵاتدا بۆ لێکۆڵینەوە و دڵنیابوون لە کەســێتی ڕاســتینی کەســەکان لەجیــات پەنجەمۆر وێنــەی فۆتۆگرافی بــۆ ڕەنگینــە دەگیرێــت... هەروەها ئەو بازنە ڕەشــەی کە لە ناوەڕاســتی ڕەنگینەدایــە دەیبینیــن پێیدەگوترێــت بیلبیلــە کە دەرچەیەکــی بازنەییە و تەواو ڕەشە لە ڕەنگینەدا وەک ڕەشایی کونی کلیلی دەرگە ڕەشە.. بیلبیلە لەکاتــی تیشــکدا تەنگ دەبێتەوە و لە تاریکیشــدا فــراوان دەبێت، بەمەیش ڕێژەی ئەو تیشــکە دیاریی دەکات کە دەکەوێتە ســەر تۆڕ.. بەمەیش چاو بە تەنگبوونەوەی بیلبیلە خۆی لە تیشکی زۆر بەهێز دەپارێزێت.. هەروەها ئەمــە یارمەتیدەری پێکهێنانی وێنەیەکی ڕوونە لەســەر تــۆڕی چاودا.. لە تاریکیشــدا بیلبیلــە فراوان دەبێــت بۆئەوەی ڕێگە بــە ڕێژەیەکی زۆرتری تیشکی ڕووناکی بدات و باشتر ببینێت.

دەتوانیــن ڕەنگینــە بــە ڕێگری تیشــکیی ئامێــری وێنەگرتــن بچوێنین. چوونکە تۆ کونی ڕێگرەکە دەگۆڕیت و بەپێی ڕووناکییەکە زیاد یان کەمی دەکەیتــەوە، بۆنموونە: کاتێک تیشــکی خۆر زۆر بەهێــزە کونی ڕێگرەکە تەنــگ دەکەیتــەوە و لە تاریکیشــدا فراوانی دەکەیت بۆئــەوەی وێنەیەکی ڕوونت دەســتبکەوێت. ئەوەی سەیرە ئەوەیە چاو بەشێوەیەکی خۆکارانە ئــەم کارە دەکات بەبێ ئەوەی ئێمە هەســتی پێبکەیــن. مادەیەکی دیکە لە چــاودا هەیە کە شــلەیەکی ئاوییە و تەنێکی کوڵکــی (هدبی) دەریدەدات و سوودەکەیشی خۆراکبەخشینە بە کۆڕنیە و زوومە بلورییەکە و پاراستنی شێوە و خودی چاو.. ئەم شلەیە بەشێوەیەکی ڕێکوپێک دەڕژێتە دەرەوەی چــاو، جا ئەگەر ڕێژەی دەردرانەکەی زیادبــوو، یان بەکەمی لە چاو هاتە دەرەوە، فشاری چاو پتر دەبێت.

زوومــە بلوورییــەکان ڕوون و ئەودیو دیارن و دەکەونە نێو گۆی چاو و

لەپشت رەنگینەن و لە چواردەورەکەیدا خۆیدا بەهۆی چەند بەستەرێکەوە بــە تەنەکوڵکیەکەوە بەســتراوەتەوە کە لە رووپەڕی پێشـــەوە و دواوەیدا کووڕە و سوودەکەشــی تیشــکی رووناکی کۆدەکاتەوە بۆ ئەوەی وێنەی روون لەسەر تۆڕدا دروستبکات، قۆقزیی زوومەکە بەهۆی بینینی شتێکی نزیــک و ئەنجامدانی کارێکی وەک خوێندنــەوە و دروومانەوە پتر دەبێت، ئەمەیــش بەهــۆی گرژبوونی ماســوولکەی تەنــە کوڵکیەکەیــەوە دەبێت، قۆقزیــی زوومەکــە لەکاتی بینینی شــتێکی دووردا کەمتــر دەبێتەوە وەک بینینــی کەشــتیەک لە ناوەڕاســتی دەریــا ئەمەیش بەهۆی شــلبوونەوەی ماســوولکەی تەنە کوڵکیەکە و توانای چاوە بۆ بینین.. چاو ناتوانێت بەبێ زوومــە بلوورییەکە توانای بینینی خــۆی بگونجێنێت.. چوونکە ئەگەر ئەم زوومــە نەمێنێت – لەدوای نەشــتەرگەریی دەرهێنانی زوومی تاریک یان (کتارکتــا)- ئــەوا چاو ناتوانێت بەروونی دوور و نزیــک ببینێت. تەنها بە بەکارهێنانی چاویلکەی پزیشکی نەبێت.

لە پشــت زوومەکەوە تەنێکی دەرەکی بۆشایی گۆی چاو پڕدەکاتەوە کە روون و پێکهاتەیەکی بڵ (هلامی)یە و شــێوە و فشاری چاو دەپارێزێت و توانای ئەوەی پێدەبەخشێت بەرگەی هێدمەکان بگرێت.

وێڵاش (مشــیمە): بەشــی دواوەی چینی خۆراکبەخشی چاوە، لەناوەوە رەقە (الصلبە) دادەپۆشــێت سوودەکەیشــی خۆراکبەخشینە بە تۆڕی چاو هەروەها یارمەتیدەری پاراستنی فشاری چاوە.

▪ چینی هەستیار یان تۆڕیی:

عەرەبــەکان یەکــەم کەس بوون کە ناویان لەو چینە ناســکە ناوە تۆڕ و لەوانیشەوە ئەم ناوە گواستراوەتەوە بۆ لاتینییەکان و دواتریش زمانەکانی دیکــە. تــۆڕ بە دایکــی چینەکانی گــۆی دادەندرێــت، چوونکە بەنیســبەت

چاوەوە وەک فیلمێکی هەســتیاری ئامێری وێنەگرتنە و بەشەکانی دیکەی چــاو لەپێناو رەخســاندنی دەرفەتی گونجاو بۆ باشــترکارکردنی تۆڕەکە کاردەکەن. هەروەها بەشەکانی ئامێری وێنەگرتن لە دۆخی گونجاودا کار بۆ کۆکردنەوەی تیشــک دەکەن لەســەر فیلمە هەســتیارەکە. تۆڕ کەمێک زیاتر لە نیوەی دواوەی چاو دادپۆشێت. تۆڕ دوو جۆرە کۆتایی دەمارییانە لەخۆی دەگرێت کە لە هەمبەر تیشک هەستیارن. ئەویش بە رۆڵی خۆی بە دەماری بینین و دواتریش بە مێشکەوە بەستراوە، ئەم کۆتاییە دەمارییانە تەنها بە میکرۆسکۆب دەبیندرێن.

▪ رەحەتییەکان: Cones

بۆیە ئەم ناوەی لێنراوە چوونکە شــێوەی رەحەتییان هەیە و بەزۆری لە مەڵبەنــدی تۆڕدا هەن بەتایبەتیش لە بەشــێکی بچووکــدا کە پێیدەگوترێت ماکولە، یان خاڵی زەرد چوونکە مادەیەکی زەردی تیادایە. . ئەمەی کۆتایی لە هەموو بەشەکانی دیکەی تۆڕ هەستیارترە، چوونکە تۆ بەهۆیەوە ئێستە دەتوانیت شــێوەی ئەو پیت و ژمارە و شتانە لەیەکتری جیابکەیتەوە کەوا ئێستە دەیانخوێنیتەوە، و دەتوانیت نیشانەکانی پێوانی پلەی بینین لەیەکتری جیابکەیتەوە و هەروەها دەتوانیت رەنگەکانیشــی پێ جیابکەیتەوە، ماکولە و دواتریش رەحەتییەکان هەســتیارییەکەیان لە تیشــک زیاتر دەبێت و لە تاریکیشدا کەمتر دەبێتەوە. لەبەرئەوە تۆ ناتوانیت لە تاریکیدا رەنگەکان لە یەکتری جیابکەیتەوە... تۆڕ لە حەوت ملیۆن رەحەتی cones پێکهاتووە.

* داردەستیەکان (العصايي)

بۆیە ئەم ناوەی لێندراوە چوونکە بە (داردەست) دەچێت و لە بەشەکانی دیکەی تۆڕدا بڵاو بوونەتەوە کە نزیکەی ١٣٠ ملیۆن تەنی داردەســتیانەی تیادایە و سوودەکەیشی توانای بینینە لە تیشکی کزدا، هەروەها جیاکردنەوەی

جوولە و بێجوولەییە، ئەم داردەستیانە مادەیەکیان تیادایە کە بە قورمزی بینین ناودەبرێن. ئەم داردەستیانە بەهۆی کارلێکی کیمییانەی تیشکەوە ئەرکەکانی خۆیان ئەنجام دەدەن، چوونکە کاتێک تیشک وەبەرچاودەکەوێت ئەوا قورمزی چاو دەشکێت کە دووبارە لە تاریکیدا بونیاد دەنرێتەوە و پێکدێتەوە... سەرلەنوێ پێکهاتنەوەی ئەم مادەیە بەندە بوونی ئاستی سروشتیی ڤیتامین (أ) لە خوێندا.. لەبەرئەوە کاتێک ئەم ڤیتامینە کەم دەبێتەوە دەبێتە هۆی لەدەستدانی توانای بینین لە تیشکی کزدا یان لە شەودا.. ئەمەیش پێیدەگوترێت شەوکوێری. (العشا)

لەوانەیە بە گۆشەی چاوت کەسێک ببینیت. واتا بە لێواری تۆڕەکەوە کە لەوێدا (چەندەها داردەستی زۆر هەن دواتر ئاوڕی لێ دەدەیتەوە و رووبەڕووی دەبیتەوە بۆئەوەی روخسارەکەی بناسیتەوە. بە بینینی مەڵبەندی واتا بە مەڵبەندی تۆڕ یان ماکولە کە تیایدا رەحەتییەکان هەن.

هەروەها رەنگە ئەستێرە لە ئاسماندا بریسکەدارترین ئەگەر لەشەودا تەماشای بکەیت لەوەی کە بەشێوەیەکی راستەوخۆ و بەرووبەرووبوونەوەیەکی راستەوخۆ بە مەڵبەندی تۆڕ یان ماکولە کە تیایدا رەحەتیی وەها هەن کە لە شەواندا هەستیارییان کەمترە.

بۆیە ئامۆژگاریی سەرباز و دەریاوان و فرۆکەوان و کرێکارانی شەو دەکرێت کە راستەوخۆ تەماشای تەنی تیشکدەر نەکەن، بەڵکو بەلاچاو تەماشای شتەکانی تەنیشتی بکەن بۆئەوەی بتوانن بەهۆی داردەستییەکانی تۆڕییەوە بیناسنەوە.

تێبینیی ئەوەیش کراوە کە هێزی بینین لە ناوەڕاستی مەڵبەندی تۆڕییدا (ماکولە)بەرەو لێوارەکەی کەمتر دەبێتەوە، بۆنموونە کاتێک تەماشای وشەیەکی ناوەڕاستی ئەم دێڕە دەکەیت دەبینیت زۆر روونە چوونکە وێنەکەی دەکەوێتە سەر ماکوولە بەڵام ئەو وشەیەی دەکەوێتە هەردوو

لای رستەکەوە روونیەکەیان کەمترە چوونکە وێنەکەیان دەکەوێتە لێواری تۆڕییەکەوە.

هەروەها ئەو بەشەی گۆی چاو کە ریشاڵە دەمارەکانی بینینی لێ دەردەچێت بە هیچ شـێوەیەک توانای بینینی نییە. پزیشـک بە پشـکنینی قووڵایی چاو دەتوانێـت بیبینێت هەروەها دەتواندرێ لە خاڵی کوێردا دەستنیشـانبکرێت لە بواری بینیندا.. هەروەها دەتوانیت تاقیکردنەوەیەکی سادە ئەنجام بدەیت بۆئەوەی خۆت خاڵی کوێر لە بواری بینینتدا دەستنیشانبکەیت، دوو بازنە لەسـەر کاغەزێک بکێشـە و رەشیان بکە بەشـێوەیەک یەکەم بازنە لەوی دیکە ٢,٥ سم دوور بێت، چاوی چەپت دابخە و بەچاوی راستت تەماشای بازنەی دەستەچەپ بکە- کاغەزەکە دوور و نزیک بکەرەوە تا وای لێدێت بازنەی لای راسـت نابینیت.. لەم سـاتەدا. وێنەی بازنەی راست دەکەوێتە سەر خاڵی کوێر (حملەی دەماری بینین) بۆ چاوی راستت.

■ چاو و کامێرا:

ئێسـتە دەتوانیـن چاو بە کامێـرا بـەراورد بکەین.. چوونکـە کۆڕنیە و عەدەسـەی بلـوری هاوتـای زوومی کۆکەرەوەی تیشـکە لـە کامێرادا و رەنگینە و بیلبیلە هاوتای رێگری تیشـکە، تەنە شووشەییەکەیش یەکسانە بە ژوورە تاریکەکەی کامێرا و تۆڕیش یەکسانە بە فیلمێکی هەستیار.

■ چۆن شتەکان دەبینیت؟

بۆئـەوەی شـتێک ببینیـت .. دەبێ تیشـکی رووناکی هەبێـت جا ئەگەر تیشکەکە زۆر بەهێز بێت یانیش زۆر کز و تیشکەکە دەکەوێتە سەر تەنەکان و بەرەو چاوت دەشـکێتەوە. تیشـکی رووناکی لەمیانی نێوەندە شکێنەرە روون و ئەودیودیارکانەوە کە بریتین لە کۆڕنیە و شلەی ئاوی و زوومی

بلوری و تەنی شووشـــەیی تێدەپەڕێت، بەمەیش تیشـــک لەسەر تۆڕەکەدا کۆدەبێتەوە و کارلێکی کیمیایی روودەدات کە چەند شـــەپۆلێکی کارەبایی لێ پەیدا دەبێت و لە رێگەی ریشاڵەکانی دەماری بینینەوە دەگاتە مێشک.. مێشـــکیش ئەم شەپۆڵە کارەباییانە وەردەگرێت و وێنەکە هەمواردەکاتەوە بەپێی ئەزموونی پێشووی کەسەکە تێی دەگات و ماناکەی لێکدەداتەوە.

لێـــرەوە روونەبێتـــەوە کـــە کـــردەی بینیـــن زۆر ئاڵـــۆز و وردە و هەر کەموکورتی و تێکچوونێک لە هەر بەشێکی ئەم رێگەیەی کەوا باسمانکرد لەوانەیـــە ببێتە هۆی تێکچوونـــی حاڵەتی بینین و تەنانـــەت نەمانی توانای بینین.

نەخۆشییەکانی تۆڕ و نەخۆشییەکانی دەمارەکانی بینین و مێشک، بینین لاواز دەکەن.. یان بەهۆی چەند نەخۆشـــییەکی دیکەی جەســـتەییەوە پەیدا دەبێت.

■ ئایا دەتواندرێ چاوی کوێر بە چاوی ساغ بگۆڕدرێت؟

نەخێـــر.. چوونکە لەگـــەڵ دەرهێنانی چاو و بڕینـــی دەمارەکانی خوێن و ریشـــاڵەکانی دەماری ئەســـتەمە چاو جارێکی دیکە ئەرکی خۆی جێبەجێ بکاتەوە. هۆیەکەیش لە رووی تەکنۆلۆژییەوە نییە، بەڵکو خۆی لە سروشت و تایبەتمەندیی ریشـــالە دەمارییەکاندا دەبینێتەوە کە لەنێو دەماری بینیندا هـــەن کـــە دەپوکێنـــەوە و هەر لەگـــەڵ بڕینیشـــیاندا جارێکی دیکە گەشـــە ناکەنەوە.

هەروەها دەمارێکی پووکاوەی بینین ژیانی بۆ ناگەڕێتەوە.. ریشـــاڵەکانی دەمارەکانی بینین رێک بە ریشـــاڵە دەمارییەکانی نێو کۆئەندامی دەماریی (مێشک) و دڕکە پەتک دەچن و لە ریشاڵە دەمارەکانی نێو پەلەکانی مرۆڤ جیاوازن کە ئەگەر دووچاری هێدمەیەک بوویەوە دەتوانێت دووبارە گەشە بکاتەوە.

ئەو قسانەش راست نین کاتێک دەڵێن کەسێکی نابینا بە نەشتەرگەری چاوی کەسێکی مردوویان بۆ داناوە، چوونکە راستییەکە ئەوەیە تەنها بەشێکی کۆڕنیەکەی گۆڕاوە.

■ **چۆن وێنە وەستاوەکانی سینەمایی لە جوولەی بەردەوام دەبینین؟**

بیرۆکەی وێنەی سینەمایی پشت بە راستییەکی فیسیۆلۆژی دەبەستێت ئەویش ئەوەیە کە وێنەی بیندراوەی دەکەوێتە سەر تۆڕی چاو بزر نابێت پێش تێپەڕبوونی ٥٠ – ١,٣٠چرکە لەبەرئەوە کامێرای وێنەگرتنی سینەمایی لەچەند قۆناغێکدا پێشکەوتن و بەدوایەکدا هاتنی وێنەکان دەگرێت کە کاتی نێوان قۆناغەکانی بەدوایەکداهاتنی وێنەکان و قۆناغەکان لە ١,٥٠ چرکە کەمترە جا ئەگەر بەشێوەیەکی زنجیرەیی و بەدوایەکداهاتوو لەسەر شاشەی سینەما پیشانبدرێت بەشێوەیەک کاتی نێوان وێنە یەکتر تەواوکەرەکان لە ١,٥٠ چرکە زیاتر نەبوو وەها دێتە پێش چاوی بینەر کە بەراستی وێنەکان دەجولێن.

■ **ئایا دەتوانین بەبێ چاوی ساغ ببینین:**

لەوانەیە لە ئێستەدا ئەمە ئەستەم بێت بەڵام توانراوە ئامێرێکی ئەلیکترۆنی وەک رادار دروستبکرێت کەوا کەسی نابینا دەتوانێت بەکاریبهێنێت.. ئەم ئامێرە دەتوانێت بزانێت کە ئەو شتەی دەکەوێتە بەردەمی کەسی نابینا مرۆڤە یان ستوونێکی کارەبا و هتد. ئەمەیش بەشێوەیەکی راستەوخۆ و لە رێگەی چەند گەیەنەرێکی کارەبایی دەبێت بە سەرەوە، بەمەیش مێشک دەتوانێت لەو ئاگادارکەرەوانە تێبگات و کاردانەوەی لە هەمبەریاندا هەبێت...

هەروەها ئامێرێکی دیکە دروستکراوە کە ناوی (ئۆبتیکۆنە) و لە دووبەش

پێکهاتــووە، یەکــەم: بریتییە لــە کامێرایەکی ئەلیکترۆنی وێنەی ئەو شــتە دەگرێت کە مرۆڤەکە حەز بە بینینی دەکات، ئەوەی بینیویەتیشــی لەســەر شــێوەی شــەپۆلی دەماری بەرەو ئامێرەکــەی دەنێرێت و دەچێتە ســەر پەنجەی دۆشاومژە و ئەو لەرەلەرە دەمارییانەی نێو پەنجە چالاک دەکات و هەر شــێوەیەکی بیندراویــش لەرەلەرێکی تایبەت بەخــۆی هەیە، جا بە راهێنانی تایبەت نابینا دەتوانێت زۆربەی ئەو شتانە بناسێتەوە، لەوانە: ئەو نووســراوانەش دەگرێتەوە کە بەشــێوەی ئەلفبێی ئاسایی لەسەر لاپەڕەی کتێبیش نووســراون. ئەم ئامێرە بە هەنگاوێکی دیکەی پێشکەوتنی ڕێگەی برایل دادەندرێت لە نووسیندا. ڕێگەی برایل نووسینێکی زەقە و تایبەتە بە کەسانی نابینا و دەتوانن لە ڕێگەی دەستلێدانەوە پیتەکان بناسنەوە.

بەمەیش هەر نابینایەک بۆ فێربوون و وەرگرتنی زانیاری بە فراوانترین ســنوور بوارێکی کراوەی لەبەردەمدا ڕەخساوە و دەشتوانێت لە نووسین و خوێندنەوەدا پشــت بەخۆی ببەستێت بەبێ ئەوەی هیچ تەگەرەیەک بێتە ڕێگەیەوە.

- چاوی منداڵەکەت لەکاتی لەدایکبووندا:

بەرپرسیاریەتیی دایباب لە چاودێریکردن و گرنگیدان بە چاوی منداڵانیان پێویســتی بە دووپاتکردنەوە و ئاگادارکردنەوە نییە، چوونکە ئەو منداڵەی چاوانــی دووچاری هێدمە و ئازار بووەتەوە زۆر بەکەمی ســکاڵا دەکات. جا بۆیە لەســەر دایباب پێویســتە هەر لە ســاتی لەدایکبوونــی منداڵانیان گرنگیی بە تێبینیکردنی چاوانیان بدەن تا دەگەنە ئەو تەمەنەی کە تیایدا بۆ قوتابخانە دەچن.

▪ **چاوی منداڵەکەت لەکاتی لەدایکبووندا:**

قەبـارەی چاوی منـداڵ لەکاتی لەدایکبووندا دەگاتە دوو لەسـەر سـێی قەبارەی چاوی گەوران، لێرەوە درێژیی بینین و تەماشاکردن لەم چاوانەدا بـاوە... چاوی منداڵی تازە لەدایکبـوو ناتوانێت تەرکیز بکات بۆیە دەبینیت بەبێ ئامانج بەرەو لای راسـت و چـەپ دەجولێت. هەروەک ئەوەی کوێر بێت بەهۆی ئەمەوە خاڵی زەرد (ماکوولە) هەستیارترین بەشەکانی تۆڕییە و پێش شەش مانگ دوای لەدایکبوون دروست نابێت و پێکنایەت و بەهۆی ئەم بەشـەی تـۆڕەوە چاو دەتوانێت ئاراسـتەی خۆی بەرەو ئەو شـتانە جێگیـر بکات کە ئاگایی و سـەرنج دەوروژێنن جا دەنگ بێت یان شـێوە. لەبەر ئەم هۆیەوە چاوی منداڵی تازە لەدایکبوو ناتوانێت پێش ئەم ماوەیە رەنگەکان لەیەکتری جیابکاتەوە.

چاوی منداڵانی تازە لەدایکبوو رەنگەکەی کراوەیەکی شینباوە بەڵام دوای چەنـد مانگێکی کەم رەنگێکی تۆخ یـان قاوەیی وەردەگرێت هۆی ئەمەیش بەزۆری بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە خانە بۆیەکراوەکانی نێو رەنگینە لەکاتی لەدایکبووندا کەمن و وردەوردە لەگەڵ گەشەکردندا زیاتر دەبن.

تەماشـاکردن بە هەردوو چاو منداڵ لە چەند مانگێکی دوای لەدایکبوون واتـا دوای تـەواو پێکهاتنـی ماکوولـە لە هـەردوو چاودا دەسـتپێدەکات و تەواوبوونەکەیشـی پێـش گوزەرکردنـی چەندان سـاڵ لەسـەر پراوە لەسەرکردنی تەواو نابێت.

چـاوی منداڵـی تـازە لەدایکبوو فرمێسـکی لێنایەت پێـش گوزەرکردنی هەفتەیەک بەلای کەمەوە بەسـەر لەدایکبوونەکەدا. لەو باسـەی پێشوودا ئـەوە روونبدەبێتەوەکە منداڵ بەجۆرێک دێتە دونیاوە چاوەکانی یەکسـەر گشـت کارەکان ئەنجـام نـادەن، لەبەرئـەوە پێویسـتی بـە چاودێـری و سەرپەرشتیکردن و گرنگیپێدان هەیە و لەوانەیە وەها باشتر بێت لە ماوەی

سێ مانگدا دووجار منداڵەکە ببەینە لای دکتۆری چاو و جارێکی دیکەیش پێــش ئەوەی بچێتە فێرگــەی بنەڕەتییەوە. ئەوســا لەوانەیە دکتۆر بزانێت دەستنیشــانی ئەو نەخۆشــیانە بکات کەوا دایبــاب نەیانتوانیوە بیدۆزنەوە وەک خێلیی یان نەخۆشییەکانی دیکەی چاو و دەست بە چارەسەرکردنی بکەن.

■ ئایا دکتۆر دەتوانێت پلەی بینینی منداڵ بپێوێت؟

هەندێــک کــەس باوەڕێکی هەڵەیان هەیە و پێیانوایــە کە دکتۆر ناتوانێت بزانێت پلەی بینینی منداڵ چەندە، لەبەرئەوە پشــکنینی چاوی منداڵەکەیان دوادەخــەن.. بــەڵام راســتییەکە ئەوەیە کە دکتۆر دەتوانێــت لە مانگەکانی یەکەمــی تەمەندا چاوی منداڵەکە بپشــکنێت و رێژەی توانای بینینی منداڵ بخەملێنێــت ئەویش بە تاقیبکردنی تیشــکی گلۆپێک کە لــە هەموو لایەکی روخساریدا دەخرێتە ســەر چاوی بۆئەوەی منداڵەکە تاقیبی رووناکییەکە بــکات، هەروەها دەشــتوانێت بە مەمەی شــیریش ئەمــە بکرێت، هەروەها دکتۆر دەتوانێت قووڵایی چاوی گشــت منداڵێک بپشــکنێت و بزانێت پلەی شکانی چاوەکەی چەندە جا ئەگەر کورتبینی یان دووربینی و هتد بێت.

■ ئەو نەخۆشیانەی تووشی چاو دەبن:

ئەو نەخۆشــیانەی کە دووچاری چاو دەبنەوە دابەش دەبنە ســەر دوو جۆر:

جۆری یەکەم: ئەوەی لێی بەدیاردەکەوێت و بە هەست لێی دەبیندرێت .

جۆری دووەم: ئەوەی لێی بەدیاردەکەوێت بۆ هەستەکان بەدیارناکەوێت و بەڵکو بە چەند نیشانەیەکی هزری و خەملاندنەوە دەبێت.

- بـەڵام ئـەو نەخۆشـیانەی کـە دەکەونـە بـەر هەسـت ئـەوا بەپێـی شوێنەکانیانەوەیە:

أ-ئەو نەخۆشـیانەی دووچاری پەردەی چاو دەبنەوە Conjuctival Disease کە ئەمانە دەگرێتەوە:

١- خوێن تێزان

٢- گەشـەکردنی تۆموریانـەی بێزیـان (الحمیـدە) لـە پـەردەی چـاو pterygium

٣- نەخۆشیی پێڵوو پۆش Chemises

٤- نەخۆشیی چاوە دەمار ophthalmid

٥- نەخۆشیی سپێنەی چاو sclerosis

٦- خوران Itching

٧- pan us

أ) ئەو نەخۆشیانەی دووچاری پێڵووەکان دەبنەوە Disease of the eyelids ئەمەیش دابەش دەبێتە سەر:

١) ئەو نەخۆشیانەی لە ڤافری پێڵودا روودەدەن: کە شرناق دەگرێتەوە.

٢) ئـەو نەخۆشـیانەی کـە لەنـاوەوەی پێڵـودا روودەدەن: و ئەمانـە دەگرێتەوە:

- Trachamd

- Chalazian

- بە بەردبوون lithiasis

-لکان Symbnepharan

٣)ئەو نەخۆشـیانەی لە هـەردوو لادا (کۆی پێڵوو) روودەدەن و ئەمانە دەگرێتەوە:

- الشترە: کە لەسەر سێ شێوەیە

یەکـەم: ئەویـش کورتیـی پێڵـووە و ناونـراوە بـە agophthalmas کە یان بۆماوەیی و زگماکییە یان دوورینەوەی پێڵووە بە شێوەی نەگونجاو.

دووەم: شەترەی دەرەکی Eetrapian

سێیەم: کورتیی مامناوەندی پێڵو arrosion and Vlcers

چوارەم موی زیادە و وەرگەڕاو trichiasis

تێکئالانی برژانگ falling out of the lashes کە بەدوو شێوەیە:

یەکەمیان هەڵوەرین و کەچەڵبوونی شوێنی Alopecia areata

دووەم:لە کەموکورتییەکانی پێلوو

- ئەسپێ LICE PEDICULOSIS

- شعیرە پزدووک STYE (HORDEALUM

- بۆقژە(سلاق)

ج- نەخۆشـییەکانی کە دووچاری گۆشـەی چاو دەبنەوە Diseases of the Carner of the eye

ئەمانە دەگرێتەوە:

دومەڵی فرمێسکی larehrymal abscess و گلاند و سیلان.

د-ئـەو نەخۆشـیانەی دووچاری قرنیـە دەبێتـەوە diseases of the Cornea ئەمەیش ئەمانە دەگرێتەوە:

- برینەکان ulcers

- شوێنەواری برین scars

- تانە و پەڵەی سووری خوێنی phlyctin

- گۆی هێشوویی staphlamd Hypopyon

ئەو نەخۆشیانەی دووچاری بیلبیلە dieases of the verd ئەمانە دەگرێتەوە:

- فراوانبوونی کونی بیلبیلە (بیلبیلە) mydriasis

- تەنگیی بیلبیلە myosis

- چەند نەخۆشییەکی دیکەی چاو:
- ئاوی هاتووە خواری چاو Cataract

■ بـەڵام ئەو نەخۆشـیانەی دووچاری ماسـوولکە و دەماری جولێنەری چاو و پێڵوو دەبێتەوە و ئەمانە دەگرێتەوە:

-خاوبوونەوەی paralysis کە سێ جۆرە:

یەکەم: تەنها نەمانی هەست.

دووەم: تەنها نەمانی جوولە.

سـێیەم: نەمانی هەردووکیان واتا هەسـت و جوولە و گرژبوونی cramp spasm

بەڵام لەو دەمارانەی کە بینینی تیادایە : کە ئەمانە دەگرێتەوە:

-جۆرەکانی تومورەکان swellings
- داخرانەکان obstruction
- فشار interruption of Continuity

■ **ئاوی رەش (گلاکۆما)**

گلۆکۆما- بریتییە لە بەرزبوونەوەی فشـاری چاو لە تێکڕای ئاسـایی و سروشتیی خۆی.

بۆ ئاسانکردنەوەی ئەم بابەتە دەڵێین:

- بۆئەوەی تایەی ئۆتومبێل شـێوەی خۆی بپارێزێت هەردەبێ فشـاری هەوای ناوی گونجاو بێت، هەروەها بۆ ئەوەی چاو شێوەی خۆی بپارێزێت دەبێ فشارێکی دیاریکراوی لەنێودا هەبێ.

- هەروەهـا وەک چـۆن بالۆنـەکان پڕن لـە هەوا ئەوا چاویـش پڕە لە شلەیەکی ئاوی و تەنێکی زلالی

- هـەروەک چۆن مەنجەڵی هەڵمیی ئەگەر فشـاری نـاوەوەی زۆر بێت

ئــەوا مەمیلە (صمام)ی دڵنیاییەکەی دەبێتەوە و بۆئەوەی فشــار و هەڵمە زیادەکــە وەدەربنێت – دەنــا دەتەقێتەوە، چاویش مەمیلەی دڵنیایی هەیە (لە گۆشــەی پێشەوەی عەنبارەکەیدا)کەوا بەرزەفتی فشاری چاو دەکات و لەکاتی پێویستدا زیاتر فشارەکە وەدەردەنێت.

- ئەگەر فشــاری نێو لوولەی تۆپهاوێژەکان زیاتربوون لە دوای فشــار خستنە سەر پەلاپیتکەکەی ئەوا ئاراستەی فشارەکە بەرەو پێشەوە دەبێت نــەک بــەرەو دواوە بۆئــەوەی لەمیانــی لوولەکەیــەوە کە تاکــە دەرچەی دەرچوونــی فیشــکەکانە بەهێز پاڵــی پێوەبندرێت و دەرپەڕێــت. بەڵام لە چاودا ئەگەر فشــاری نێوی زیاد بوو ئەوا کاریگەرییەکەی دەکەوێتە سەر بێهێزتریــن دیــواری گۆیەکە واتــا گۆی دەماری بینین کــە لەوێوە دەمارە ریشاڵەکانی بینین لە چاوەوە بەرەو مێشک دەچن، فشاری سەر ئەم شوێنە دەبێتە هۆی ئەوەی بەرەو دواوە پاڵی پێوەبنێت ئەمەیش پێیدەگوترێت (بە ئەشکەوتبوونی گۆی دەماری بینین)

- دکتــۆر دەتوانێت ئــەم بە ئەشــکەوتبوونە بە پشــکنینی قووڵایی چاو ببینێــت بەهــۆی ئامێرێکی کارەباییەوە کــە پێیدەگوترێت لێنواڕی قووڵایی چاو یان ئەفسالۆسکۆب.

- هەروەهــا دکتــۆر دەتوانێــت بەهــۆی ئامێرێکەوە کــە پێیدەگوترێت (تۆنومەتــر) فشــاری چاو بپێوێت، فشــاری چاویش لــە ٢٥ ملیمەتر جیوە زیاتر نییە.

- هەروەها بەردەوامبوونی فشــار لەسەر گۆی دەماری بینین وردوردە دەبێتە هۆی کوشــتن و لەناوبردنی ریشــاڵە دەمارییەکان و پووکانەوەی دەمارەکانی بینین.

هەروەها دکتۆر دەتوانێت ئاستی ئەو زیانە بپێوێت کە دووچاری دەماری بینیــن بووەتەوە ئەمەیش بەهۆی پێوانــی بواری بینین بەهۆی ئامێرێکەوە

کە پێیدەگوترێت (بریمەتر).

لە قۆناغە یەکەمەکانی نەخۆشــییەکە بــواری بینین کەم دەبێتەوە یانیش تەنگدەبێتــەوە و لەگــەڵ بەردەوامبوونــی نەخۆشییەکەشــدا بەبێ ئەوەی چارەسەربکرێت ئەوا زیاتر تەنگ دەبێتەوە و چاو بەتەواوی توانای بینین لەدەستدەدات.

گلۆکۆما:

ئەوەی تێبینی دەکرێت ئەوەیە کە زۆربەی خەڵک شتێک لەبارەی کتاراکتا دەزانن بەڵام بەدەگمەن کەســێک دەبینیتەوە شــتێک لەبــارەی گلۆکۆماوە بزانێــت.. بۆیە هەردەبێ بڵێین کە پێویســتە لەســەر دەســتە و دامەزراوە تەندروستییەکان زیاتر گرنگیی بە بڵاوکردنەوەی هۆشیاری پێویست بدەن لەهەمبەر ئەم نەخۆشــییە مەترســیدارە. چوونکە دەستنیشانکردنی زووی نەخۆشییەکە دەبێتە هۆی رزگارکردنی چاوی نەخۆشەکە، بەڵام دواکەوتن لــە دەستنیشــانکردن و چارەســەرکردندا لەوانەیــە رێژەی ســەرکەوتنی چارەسەرەکە کەمبکاتەوە.

◘ جۆرەکانی گلۆکۆما:

أ- گلۆکۆمای مامناوەندی:

واتا ئەوەی دەبێتە هۆی فشاری زیادی چاو - وەک تانە لکاوەکانی کۆڕنیە و هەوکردنەکانی رەنگینە و زیادبوونی کتوپڕی قەبارەی زووم و هەندێک لــووی نێــو گۆی چاو و گیرانــی خوێنبەری تۆڕی و هتد.. لــەم دۆخانەدا چارەســەرکردنی هۆیەکە لەوانەیە بەسبێت بۆ چارەسەرکردنی گلۆکۆما... یانیش رەنگە گلۆکۆما پێویستی بە چارەسەرێکی تایبەت هەبێت.

ب)گلۆکۆمای سەرەتایی:

واتا ئەوەی کە بەدڵنیاییەوە نازاندرێ ئایا هۆیەکی بەرزبوونەوەی فشاری

چاوە، ئەمەیش بەرۆڵی خۆی دەبێتە دووبەش:

١) گلۆکۆمای توندی سەرەتایی.

٢) گلۆکۆمای درێژخایەنی سەرەتایی.

گلۆکۆمای توندی سەرەتایی:

بەزۆری ئەم نەخۆشییە لەدوای تەمەنی چلساڵی روودەدات و ئافرەتان زیاتر دووچاری دەبنەوە، هەروەها کەسی سۆزداری توندمیزاج لە کەسی هێمنـی بێغەم زیاتر دووچاری ئەم نەخۆشـییە دەبێتەوە، هەروەها دۆخە توندەکانـی ئەم نەخۆشـییە زیاتر لە زسـتاندا روودەدات نەک لە هاویندا، لەوانەشــە لــەدوای هێدمەیەکی دەروونی دەماری بێـت جا ئەگەر هەواڵی کتوپـڕ بێـت یان خـراپ. هەروەها ئەو نەخۆشـییە زیاتـر دووچاری ئەو چاوانە دەبێتەوە کەوا بچووکن و دووچاری دووربینی بوونەتەوە چوونکە عەنبارەکەی پێشەوە و گۆشەکەی تەنگە.

گرنگتریـن ماکەکانـی ئەم نەخۆشـییە .. بینینی رەنگەکانی شــەبەنگە لە دەوروبەری تیشکی گلۆپ و لایتی ئوتومبێلەکان.. کاتێک مرۆڤ دووچاری ئەم حاڵەتە بوو هەردەبێ غەمی لێبخورێت جا ئەگەر کەســی ئاســایی بێت یانیش دکتۆرەکان، چوونکە دەبێ تێبینیی ئەم جۆرە کەسە بکرێت. پێوانی فشــاری چاو ماوەماوە و ئەنجامدانی لێکۆڵینەوە و پشــکنینی پزیشکی بۆ دڵنیابوونەوە کارێکی پێویستە.

هەروەها لەوانەیە نەخۆش دووچاری ســووکە قەیران بێتەوە و ســەری ژان بــکات و چاوی ئازاری ببێت و پلەی بینینی کەم بێتەوە و پنتی ســپی ببینێت -نەخۆشیی (سایەی رۆشن)- لەکاتی قەیرانەکەدا.. کە زۆر بەخێرایی لادەچێت و هەموو شتێک دەگەڕێتەوە سەر دۆخی ئاسایی خۆی.

لــە هەندێک قۆناغی ســەرەتایی دەستنیشــانکردندا.. چوونکە ئەم جۆرە گلۆکۆمایە دەتواندرێ چارەسەر بکرێت لەو قۆناغە زووەی نەخۆشیەکەدا

پێش ئەوەی گۆڕانکاری ئەندامی لە چاو و دەمارەکانی بینیندا ڕوربدەن. بەڵام ئەگەر کات تێپەڕی و نەخۆشییەکە دەستنیشان نەکرا و چارەسەری گونجاوی بۆ نەدۆزرایەوە ئەوا قەیرانێکی زۆر بەهێز ڕوودەدات و کتوپڕ فشاری چاو بۆ زیاتر لە ٦٠ ملیمەتر جیوە بەرز دەبێتەوە. لەم دۆخەدا رادەی بینین لە کورتی دەدات لە ڕێژەی ٦/٦ بۆ تەنها بینینی جوولەی دەست و لەگەڵ هەستکردن بە ئازارێکی زۆر لە چاو و سەر و سووربوونەوەی چاو و پەنمانی پێڵووەکان هەروەها لەوانەیە پلەی گەرمی لەش بەرزبێتەوە و لەوانەیە مرۆڤ هەست بە حەزی ڕشانەوە بکات و ئازاریش لە سکیدا پەیدا ببێت.. ئەمەیش کەسانی شارەزا هەڵدەخەڵەتێنێت... هەروەها لەوانەیە پسپۆڕی گشتی لە دەستنیشانکردندا هەڵەبکات و دۆخەکە بە هەوکردنی زراو لێکبداتەوە.

لەوانەیە ئەم قەیرانە توندە وردەوردە نەمێنێت و بزرببێت. بەڵام کاریگەری و شوێنەوارە خراپەکەی لە چاودا لەسەر شێوەی کەمبینی و تەنگبوونەوەی بواری بینین دەمێنێت، بەڵام ئەگەر دووبارە ڕوویدایەوە لەوانەیە ببێتە هۆی چاو لەدەستدان. خۆشبەختانە پەیدابوونی ئازارە توندەکە لەم جۆرە نەخۆشییەدا نەخۆش ناچار دەکات زۆر بەخێرایی سەردانی پزیشک بکات، ئەمەیش دەبێتە هۆی زوو پێڕاگەیشتن بە دەستنیشانکردن و چارەسەر... لەوانەیە ئەمەیش ببێتە هۆی دەربازبوونی یەکجاریی چاو لەو نەخۆشییە.

▪ گلۆکۆمای درێژخایەنی سەرەتایی:

ئەم جۆرەیان لە جۆرە توندەکە مەترسیدارترە، چوونکە نەخۆش هەست بە ئازار و سکاڵایەکی ئەوتۆ ناکات و ئازارەکەی زۆر سووکە، ماکەکانیشی بریتین لەوەی کە هەست بە قورسایی و سووکە ئازارێکی چاو دەکات و هەندێک جاریش بۆ گونجانی چاو لەگەڵ تاریکی توانای کەم دەبێت،

بۆنموونە: ئەگەر نەخۆش بچێتە نێو ژوورێکی تاریکەوە – وەک سینەما- ماوەیەکی زۆرتری پێدەچێت پێش ئەوەی شت و کەسەکانی دەوروبەری لەیەکتری جیابکاتەوە. یانیش ئەگەر بچێتە دەروازەی باڵەخانەیەکەوە و لە شەقامێکی رووناکەوە هاتبێت ئەوا ماوەیەکی زۆرتری پێدەچێت بۆئەوەی بەروونی شتەکانی دەوروبەری خۆی ببینێت. هەروەها خاڵێکی دیکە لەو نەخۆشانەدا هەیە کە زۆر سەرنجڕاکێشە ئەویش ئەوەیە کە زۆر زوو بەخێرایی چاویلکە پزیشکییەکەیان دەگۆڕن بەتایبەت چاویلکەی تایبەت بە خوێندنەوە. هەروەها هەندێک لەو نەخۆشانەی کە هەستی تێبینیکردنیان بەهێزە لەوانەیە بەدەست کورتیی مەودای بینین سکاڵا بکەن، بۆنموونە لەوانەیە بڵێت: من بەشی سەرەوەی شتەکان دەبینم بەڵام بەشی خوارەوەی نابینم.

لێرەوە ئەوە روونەبێتەوە کە دەستنیشانکردنی گلۆکۆمای درێژخایەن پشت بە هۆشیارکردنەوەی جەماوەر دەبەستێت لەوەی کە ماوە ماوە و بەشێوەیەکی خولەکی سەردانی پزیشکی چاو بکەن بۆ ئەوەی فشاری چاویان بگرن، ئەمەیش زیاتر بەسەر ئەو کەسانەدا پیادە دەبێت کە تەمەنیان لە دوای ٤٠ – ٤٥ ساڵییەوەیە... دەبێ پشکنینە خولییەکەیش لە هەموو ساڵێکدا ئەنجام بدرێت.

جا ئەگەر ئەم پشکنینە خولییە ببێتە رۆتین ئەوا بەدڵنیاییەوە زۆربەی دۆخەکانی گلۆکۆما لە کاتێکی زۆر زوودا دەستنیشاندەکرێت و دەبێتە هۆی ئەوەی بەسەر نەخۆشییەکەدا زاڵبین و زیانەکانی کەم بکەینەوە و چاوی زۆربەی کەسەکان رزگار بکەین.

دکتۆر لە کردەی دەستنیشانکردنەکەدا پشت بە پێوانی فشاری چاو دەبەستێت، ئەویش بە ئامێرێکی تایبەت کە پێیدەگوترێت(تونومەتر). پێوانی بوار و مەودای بینین و پشکنینی قووڵایی چاو هەر وەک پێشتر

باسمانکرد.

ئــەم جــۆرە گلۆکۆمایە لە پیاوان و ئافرەتــان روودەدات و لەوانەیە ئەو چاوەی دووچاری ئەو نەخۆشییە بووە دووچاری کورتبینیش ببێت و لەم بــوارەدا دەبێ چەند ئامۆژگارییەک نەک تەنها پێشــکەش بە نەخۆشــەکان بکرێت بەڵکو پێشکەش بە سەرجەم هاووڵاتیان بکرێت بەوانەی چاویشیان ساغوسەلامەتە.

■ **خێلیی منداڵان:**

ئەگەر منداڵ دووچاری خێلیی بوویەوە، مانای ئەوە نییە لە چارەسەرکردنی بێئومێد بین، بەڵام زوو پێزانین بەم دۆخە و کارکردن بۆ چارەسەرکردنی بەشــێوەیەکی دروســت و جێبەجێکردنــی رێوشــوێن و ئامۆژگارییەکانی دکتۆری پســپۆڕ و گرنگیدان بە منداڵەکــە، دەبێتە هۆی ئەوەی لەو میوانە رەزاقورســە رزگاری ببێ و لە ئایندەدا لە ماکەکان و دەردەســەرییەکانی ئەم نەخۆشییە دەرباز ببێت. ئەمەیش مەسەلەیەکە و دەبێ گشت دایبابێک لەبارەی خێلییەوە بیزانن کە ئەویش پاراســتنی منداڵانی خۆشەویســتە لە زیانەکانی.

■ **خێلیی:**

خواربوون و لاربوونەوەی کاتیی یان بەردەوامی یەک چاوە لە رێڕەوی سروشــتیی خۆی، یــان هەردوو چــاو بەیەکەوە. دوو دۆخیشــی، یەکەم: رەشایی چاو بەرەو لووت دەچێت. دووەم: رەشاییەکە بەرەو گوێچکە یان بەرەو سەرەوە و خوارەوە دەچێت.. ئەوانیش دوو جۆرن:

■ **بەرچاو و دیاری راستین:**

-بەرچــاو و دیــار: خێلیــی نییــە بەڵکــو تەماشــاکەر وەک خیــڵ دێتــە

بەرچاوی.

- راستین: خێلییەکی ئیفلیجی یان نائیفلیجییە، یەکەمیان لەوانەیە بەرچاو یان شاراوە بێت. هۆیەکانی خێلیی چەندان جۆرن، لەوانە:

-هەڵەکانی شکانەوەی چاو.

-کزتربوونی چاوێک لەوی دیکە بە پلەیەکی زۆر.

-تانەکانی کۆڕنیە (ساحبات القرنییە) و ئاوی سپیی بۆماوەیی.

-ئیفلیجبوونی یەکێک لە ماسوولکەکانی چاو.

-ئیفلیجبوونی یەکێک لە دەمارە خۆراکبەخشەکانی ماسوولکەکانی چاو.

دەبێ ئەوە بزانین کە خیلّیی بە هۆکاری بۆماوەییەوە ناگواستریتەوە و هەندێک جاریش خێلیی لەگەڵ دۆخەکانی پەرکەم و هتد بەدیارناکەوێت.

چەند ماکێک لەگەڵ خێلیدا دێن ئەوانیش بینینی وێنەی دوانەییە، لەگەڵ هەناسەتەنگی و حەزکردن بە رشانەوە

هەروەها خێلییەکی راستینی بەردەوام هەیە ئەویش بینینی دوانەییە واتا یەک شت بە دوو شت دەبینێت و چاو و ئازارو ئێش و ژانەسەر و نەبوونی توانای رووبەڕووبوونەوەی رووناکییە. هەروەها بەهۆی خوێندنەوەوە بەهۆی تێکچڕژانی پیتەکان لەگەڵ یەکتری و لەوانەشە چاو هەندێک سووربێتەوە. ئەم ماکانە بەزۆری لەدوای شەکەتبوونی چاو بە خوێندنەوەی دوورودرێژ پەیدا دەبێت.

خیلّیی چەند ماکێکی هەیە کە زیاتر لە خێلیی راستینی دیاردا دەبیندرێت و گرنگترینیان ئەمانەن:

مێشک ئەو وێنەیە پشتگوێدەخات کە لە چاوی خێلەوە دێت و لەوانەیە ئەم پشتگوێخستنە لە دۆخی خێلیی دوانەییدا گۆڕاو بێت و هەندێک نەخۆشیی هەن ئەگەر دووچاری کەسی خیلّ ببنەوە دەردەسەرییەکانی پتر دەبن و زیاتر هیلاک دەبێت گرنگترینیان:

- کتارکتای زگماکی.
- تاریکبوونەکانی کۆڕنیە.

بەتایبەتیش لە تەمەنێکی زۆر بچووکدا کە ئەمە دەتواندرێت تەواو وەک خێلی چارەسەر بکرێت.

لە راستیدا چارەسەری بێ نەشتەرگەریش بۆ چاککردنەوەی خێلیی هەیە و هەردەبێ تاقیبکرێتەوە بەتایبەت بۆ ئەو منداڵانەی کە تازە لەدایکبوونە، رێگەکەیش بریتییە لەمەی خوارەوە:

چاککردنەوەی شکانەوەی چاو بەهۆی چاویلکەی پزیشکییەوە، بەڵام ئەگەر هێزی بینینەکە لەگەڵ بەکارهێنانی چاویلکەشدا هەر کزبوو، دەتواندرێ چاوی خێل بە داپۆشینی چاوە ساغەکە بۆ ماوەی دوو تا شەش مانگ چارەسەر بکرێت، چوونکە کاتێک نەخۆش چاوە ساغەکەی بەتەواوی داپۆشرا ناچار دەبێت چاوە خێلەکەی بەکاربهێنێت بەمەیش وردەوردە بەهێز دەبێت.

ئەم چارەسەرە بۆ ئەو منداڵانە گونجاوە کە تەمەنیان لە شەش ساڵ کەمترە.. دەبێ لەژێر چاودێریی پزیشکی چارەسەرکاردا بێت بۆئەوەی زیان بە چاوە ساغەکە نەگات.

بەگشتی، هەرچەندە زووتر چارەسەر بکرێت دەرەنجامی باشتری هەستپێکراوی دەبێت. بەڵام ئەگەر بۆ تەمەنی حەوت هەشت ساڵی دوا خرا، ئەوا دوای ئەمە چارەسەرەکە تەنها بەند دەبێت بە چاکترکردنی بینین نەک چاکبوونەوەی خێلییەکە.

لەبەرئەوە زۆر پێویستە هێزی بینینی منداڵان بپێورێت، ئەمەیش بۆ رێگرتنە لە هەر هەڵە و کەموکورتی و شکانەوەیەکی چاو لەکاتێکی زۆر زوودا، بۆئەوەی بە چاویلکەی پزیشکی چارەسەر بکرێت و منداڵ لە پیلۆپۆش (رمد)ی کێمی و زوخاوی بپارێزرێت و چارەسەر بکرێت و

راویـــژ بە دکتۆری پســـپۆڕ بکرێت لەو کاتەی دایبـــاب گومان لە خێلبوونی منداڵەکەیـــان دەکەن.. یان لەوکاتەی کە بەراســـتی ســـەرهەڵدەدات.. دەبێ لەسەر چارەسەرەکەش بەردەوامیی هەبێت بۆ ئەوەی هیچ ماک و نیشانە و ناخۆشییەک دروست نەبێت.

من گوێچکەتم |

کاتێک باسی هەستەوەرەکان دەکرێت یەکەمجار باسی گوێچکە دەکرێت -لەبـــەر گرنگییە زۆرەکەی بۆ مرۆڤ- بەتایبەت لـــە گفتوگۆ و فێربووندا. چوونکـــە ژیانی رۆژانـــە لە هیچ کۆمەڵگەیەکدا بەبێ ئـــەم ئامرازە گرنگەی پەیوەندی بەردەوام نابێت.

جا ئەگەر مرۆڤ لە ســـەردەمی بچووکیدا هەســـتی بیستنی لەدەست دا، زۆر زەحمەتە بگاتە قۆناغێکی گرنگ و ئاســـتێکی باشی زانستی. کۆی ئەو بەرتەمایی و هیوایانەی لە کەســـێکی نابیســـتی دەخوازین ئەوەیە بتوانێت شـــارەزایی لە پیشـــەیەک پەیدا بکات کە پێویســـتی بە هەندێـــک کارامەیی تایبـــەت هەبێت ئەویش بەجێبەجێکردنی ئەو ئەرک و فەرمانانەی دەخرێتە سەر شانی.

بەڵام ئەوەی لە بچووكییەوە چاوانی لەدەستبدات دەتوانێت بە هەستەوەری بیستنەوە قەرەبووی لەدەستدانی چاوی بكاتەوە و لەوانەشە بگاتە بەرزترین پایەكانی زانسـت و هزر، ئەمەیش بەهۆی هەسـتی بیستنەوەیە كە بەهیچ شێوەیەک ناتوانین دەستبەرداری بین.

بێگومان تۆ زۆر سەرسـامی بەو پێشـكەوتنەی كە كۆمپیوتەر لە ژیانی رۆژانەتـدا دەیهێنێتەدی وەک ئـەوەی پەرجو (معجـزە) بخولقێنێت. بەڵام دەبـێ ئـەوە بزانیت كە ئەو شـتانەی كۆمپیوتـەر وەدەسـتیاندەهێنێت لە تێكەڵكەریكی چیمەنتۆ زیاتر نییە بەلای منەوە، رەنگە لەمەیشدا زێدەڕۆییم كردبێـت، بەڵام دڵنیام من هێمای سـەركەوتنێكی بچووكـم، چوونكە جگە لەمن هیچ ئەندامێكی دیكە لە جەسـتەتدا نییە ئەم هەموو پێكهاتە زۆرە لە پانتاییەكی بچووكدا كۆبكاتەوە وەک ئەوەی من كردوومە.

مـن چەند سـوورڕ و كەناڵێكی كارەباییم هەیە كە بەسـە بـۆ دابینكردنی خزمەتگوزارییـە تەلەفۆنییەكانی شـارێكی تەواو. مـن گوێچكەی چەپتم و هەر منیشـم ئەم هەموو شـتە لە پانتاییەكی زۆر بچووكی ئەوتۆدا ئەنجام دەدەم كـە ناگاتـە قەبارەی دەنكـە بوندوقێک، ئەگەر من و هاوبەشـەكەم نەبوینایە (گوێچكەی چەپ) ئەوا دەبوویتە دیلی بێدەنگییەكی رەها.

ئەو پارچە پێكهاتەیەی كە لە تەنیشـت سـەرتدا هەیـە تەنها كەڕەنایەكە بـۆ كۆكردنەوەی دەنگەكان. لەم كەڕەنایەوە كەناڵێک بەدرێژایی یەک ئینج درێژدەبێتـەوە و دەگاتە تەپلەی گوێچكە و لێژ دەبێتەوە بۆئەوەی پێكهاتە زۆر هەستیارەكانی ناوەوەت بپارێزێت.

لەم كەناڵەدا ژمارەیەكی زۆر گەورەی موولوولە (شـعیرات) كۆدەبنەوە جگە لە هەبوونی چوار هەزار رژێنی بیستنی كە رۆڵی تەڵەیان هەیە بۆ ئەو تەن و مادە و مێروو و وروژێنەرانەی كە دەیانەوێ بێنە نێومەوە.

بەڵام بەشەكانی گوێچكە چین؟

گوێچکە سێ بەشی هەیە، ئەوانیش:

-گوێچکەی دەرەکی: کە پێکهاتووە لە پەرەی گوێچکە و کەلێنی دەرەوەی گوێچکە.

-گوێچکەی نێوەڕاست: ژوورێکی شەش دیوارییە و بەهۆی کەناڵێکەوە بە قورگی لووتییەوە بەستراوە، بۆ ئەوەی هەواکەی نوێ و پاکبێت و فشاری نێوی لەگەڵ فشاری کەشوهەوا بگونجێت. هەروەها سێ ئێسکۆڵەی بچووکی هەیە لە دەرەوە بۆ ناوەوە بەم شێوەیە:

-چەکۆش: کە زۆر بە چەکۆشی ئاسایی دەچێت.

-دەستگە کە زۆر بە دەستگەی ئاسنگەر دەچێت.

-ئێسکە ئاوزنگی: بەتەواوی بەو بەشە کانزاییە دەچێت کە لە زینی ئەسپ شۆڕ دەبێتەوە بۆ ئەوەی سوارەکە پێی لەنێو دابنێت ئەمەیش لە کوردەواریدا پێیدەگوترێت رکێب یان ئاوزنگ.

ئێسکی دەستگە لەسەر تەپڵ و پەردەی گوێ پاڵکەوتووە کە ئەویش پەردەیەکی ناسک و روونە و درێژییەکەی ملیمەترێک لە پانییەکەی زۆرترە.

گەرچی تەپڵ و پەردەی گوێچکە قەبارەکەی بچووکە و دیوارەکەیشی ناسکە بەڵام ئەرک و کاری وەها دەکات کەوا ئەندامێکی دیکە ناتوانن بیکەن، چوونکە گوێچکەی دەرەکی لە گوێچکەی ناوەڕاست دادەبڕێت.. بەمەیش نایەڵی ئاو و خۆڵ و مێروو و میکرۆب بچنە نێو گوێچکەی نێوەڕاستەوە.

هەروەها ئەو دەنگانە دەکاتە شەپۆل و لەرەلەری میکانیکی کە لە گوێچکەی دەرەوە دێن و ئێسکۆڵەکان لە ئێسکۆڵەوە بۆ ئێسکۆڵە تا دەگاتە ئێسکۆلەی ئاوزنگی دەیگوازنەوە.

جا لەبەرئەوەی بنکەی ئێسکۆڵەیی ئاوزنگ لە پانتاییەکەیدا ٢٠/١ ی تەپڵ

و پــەردەی گوێچکە داگیر دەکات، چوونکە ٢,٥×٢ملیمەترە، ئەوا دەنگەکان بەمــە بەشــێوەیەکی خۆکارانە لەکاتی کــردەی گواســتنەوەی لە پەردەی گوێچکەوە بۆ گوێچکەی ناوەکی بیست جار دەبێتەوە.

مرۆڤی سەرەتایی گوێی دەرەکیی بەباشترین شێوە بەکارهێناوە.. چوونکە توانیویەتی وەک هەندێک گیاندارانی ئێستە بەشێوەی نیوە بازنە گوێچکەی خــۆی بجوولێنێ بــۆ وەرگرتنی دەنگەکان لە شــوێنی دوورەوە، هەروەها توانیویەتی بەتەواوی شوێنی دەنگەکان دیاریی بکات بۆئەوەی رووبەڕووی ئەو رکابەرانەی بێتەوە کە لە شوێنی زۆر دوورەوە هاتوون... بەڵام دوای ئــەوەی مــرۆڤ ماڵۆچکەیەکی بۆ خــۆی چێکرد و شــوێنێک هەبوو تیایدا بحەوێتەوە.. ئەوا گوێچکەی ئەرکە راداریییەکەی خۆی لەدەســتدا و ئێستە ناتوانێت بیانجولێنێت.. کاتێک دەنگی هەڕەمەکی لە گشت شوێنێکەوە دێن، ئــەوا پەڕەی گوێچکەی دەرەکی لەســەر شــێوەی چەپکێکی دەنگی کۆیان دەکاتەوە و بەردەوام و بەشــێوەیەکی رێکوپێک بــەرەو پەردەی گوێچکە دەچێــت بۆئەوەی بەناســکی لە دەرگەکــەی بــدات و داوای لێبکات بچێتە نێو گوێچکەی ناوەوە، تاکو دەنگەکە بگاتە مێشــک و ئەویش بیبیســتێت و وەریبگرێت و شەنوکەوی بکات.

ئێســتە ئەوە زاندراوە کە پەڕەی گوێچکەی هەر مرۆڤێک ســیفەتێکی تایبەتمەنــدی خۆیەتــی لە رووی شــێوەوە، و گوێچکــەی هیچ مرۆڤێک بە مرۆڤێکی دیکە ناچێت و رێک وەک پەنجەمۆرە. زانایان لە هەفتاکانی سەدەی بیســتدا گەیشتنە ئەم راســتییە کاتێک ئافرەتێک بانگەشەی ئەوەیکرد کەوا شــاژنە ئینستاسیای کچی قەیســەرە.. زانایان هیچ رێگەیەکیان لەبەردەمدا نەمایــەوە تەنها ئــەوە نەبێ کە گوێچکەی ئەو خانەمەیان لەگەڵ گوێچکەی نێو وێنەی منداڵی ناوبراویان بەراوردبکەن.

کەلێنــی گوێچکــەی دەرەوە کە تیایدا دەنگ بەشــێوەیەکی لوولپێچ و لێژ

دەگوازێتـــەوە بۆ ئەوەیە ئازار لـــە پەردەی گوێ بەدووربخاتەوە.. چوونکە زۆر زەحمەتە ئەو کەســـەی گەمە بە شـــتێکی ڕەقدەکات و شتە ڕەقەکە لە گوێچکـــەی خـــۆی وەردەدات بگاتە پـــەردەی گوێچکە تەنهـــا هەوا و ئاوی فشار بەرز نەبێت کە زۆر بەهێز دەچێتە نێویەوە.

کاتێکیـــش دەنـــگ دەگاتە بنکەی ئێســـکوڵەی ئاوزنگییەوە و بیســـت جار گەورەکراوەتـــەوە، ئەم بنکەیە بەرەو نـــاوەوە و دەرەوە دەجولێت. واتا لە دەرەوە و ناوەوەی گوێچکە.

■ **گوێچکەی ناوەکی:**

ئـــەم گوێچکەیە لووتکـــەی پەرجووی خودایە بۆ مـــرۆڤ. ئەم گوێچکەیە لە یەک کاتدا بیســـتن و هاوســـەنگی بەرزەفت دەکات. بەشێکی وەک هێلکە شەیتانۆکە (قوقعە) یە کە لەسەر کەناری ڕووبارەکاندا دەیبینین و پڕە لە شلەیەکی دیاریکراو و ئەستوونێکی ئێسکی دەیکاتە دوو بەش و پەردەیەکی ناســـک لە چواردەوریدا وەرپێچراوە کە موولوولەی بیستن لەخۆیدەگرێت و ڕێک وەک نۆتەکانی سەر پیانۆیە. جا ئەگەر دەنگێک هاتوو و لە بنکەی ئێسکۆلەیی ئاوزنگی دا لەسەر گوێچکەی ناوەکی پێویستە زۆر بەهێواشی و نەرمییەوە شلەی نێو هێلکە شەیتانۆکەکە بجولێنێت و لەگەڵیشیدا پەردەکە دەجولێت.

هەڵگـــری موولوولەکانی بیســـتن- ئـــەم موولوولانە دەجولێـــن و لەگەڵ جوولەکەیشـــیدا شەپۆڵە دەنگییەکان دەجولێن و بەرەو دەمارەکانی بیستن پاڵ پێوەدەندرێن و لەوانیشـــەوە بەرەو مەڵبەندەکانی بیســـتن لە مێشک بۆ وەرگرتنی دەنگە هاتووەکە و تێگەیشـــتن لێی. لەنێو هێلکە شـــەیتانۆکەکەدا دوو کردە ئەنجام دەدرێن کە بە پێشـــکەوتووترین و گرنگترین شتن کەوا مـــرۆڤ بە خەیاڵیدا بێت.. یەکەمیان جیاکردنـــەوەی دەنگەکانە، چوونکە لە

زۆربەی هەستەوەرکاندا جیاکاری لەنێوان فتیو فسیر لە مێشکدا دەکرێت، بەڵام لە گوێچکەدا لەنێو هێلکەشەیتانۆکەکەدا لەیەک جیادەکرێتەوە، دووەم رادەی بــەرزی و نزمیی دەنگەکان لە یەکتر جیــا دەکرێنەوە ئایا دەنگێکی بەرزە یان ناوەندییە یانیش چرپەیە.

خودا ئەو موولوولانەی لە نزیک گوێچکەی ناوەڕاســتدا دروســتکردووە بــۆ ئەوەی لەهەمبەر دەنگــە بەرزەکاندا کاردانەوەی هەبێت، بۆئەوەی ئەو دەنگانە لەناوبچن کە مرۆڤ پێویســتی پێیان نییە. بەڵام ئەو موولوولانەی لەهەمبەر دەنگە ئاسایی و نزمەکاندا کاردانەوە پیشان دەدەن لە دوورترین شوێنی دوور لە گوێی ناوەڕاست و لەسەر لووتکەی ستوونە ئێسکییەکەدایە کــەوا هەڵگری پەردەیە و لە لەنــاو چوون دەیپارێزێت چوونکە بۆ ژیان و بژێویی مرۆڤ گرنگن.

ئایا گوێتان لەو پەندە نەبووە کە دەڵێت: پشــیلەی ئاسنگەر لەگەڵ دەنگی چەکــوش وەخەبــەر نایــەت، بەڵکو لەگــەڵ دەنگــی قرتاندنی نــان وەئاگا دێتەوە.

ئەمە پەندێکی گاڵتەجاڕانە نییە، بەڵکو راستییەکی زانستییە. چوونکە ئەم پشــیلەیە وەک خاوەنەکەی لە یەکەم جارەوە زۆر گوێی لە دەنگی بەرزی ئاســن بووە تا بەشــی تایبەت بەو دەنگە لە هێلکە شەیتانۆکە دەنگییەکەدا لەناوچووە.

خوێنەری بەڕێز تۆ سەرسوڕمانت پتر دەبێت کاتێک دەزانیت کە گوێچکەی ناوەکی(هێلکە شــەیتانۆکە) بەرپرســی بیســتنە و ٢٩ هەزار موولوولەی دەنگیــی لەخۆدەگرێت و هەر موولوولەیەکیش هاوتای دوگمەی پیانۆیەکی ئاســاییە. تۆ هەرگیز ئەوەت بە خەیاڵدا هاتووە کە تەنها لەیەک گوێچکەتدا ٢٩ هەزار دوگمەی پیانۆ هەن.

ئەم پیانۆ زەبەلاحە مرۆییە تەنها هەر دەنگەکان وەرناگرێت و جێبەجێیان

ناكات وەک پیانۆی ئاســایی بەڵکـو لەیەکیان جیا دەکاتەوە و جۆرەکانیان دەستنیشان دەکات.

بــەڵام بەشــەکەی دیکــەی گوێچکەی نــاوەوە بەرپرســی هاوســەنگیی مرۆڤە، لە ســی کەناڵی هەیڤیی پێکهاتووە کە شــلەیەکی تیادایە ئەگەر هەر کەموکورتییەکی تیادا رووبدات مرۆڤ هاوســەنگیی خۆی لەدەستدەدات و ناتوانێت بەسەر جووڵە و رووگەی خۆیدا زاڵبێت و بەرەو راست و چەوت بەلادادێــت و وەهای بە خەیاڵدا دێت کە هەموو شــتەکانی دەوروبەری لە گێژەنێکی زۆر زەبەلاحدا دەخولێنەوە.

ئەم هەســتە هەســتی هێڵنجدان و رشــانەوە دروســت دەکات. چوونکە گوێچکــەی نــاوەوە لووتکــەی پەرجــووی خواوەندییــە. کاتێــک مــرۆڤ لەدایکدەبێــت ئەم ئەندامــەی لەرووی قەبارە و رەقی و توندییەوە نەگۆڕە، چوونکە تاکە ئێســکێکە لە مرۆڤدا کە قەبارە و ئاســتی رەقییەکەی لەگەڵ تەمەن و ژیاندا ناگۆڕێت.

جا ئەگەر مرۆڤ رۆژانە هێزی ماسوولکە و رەقی و پتەویی ئێسکەکانی زیاد دەکات و دواتریش هزرو بیر و زانیارییەکانی پتر دەبن، بەڵام هەستی بیستنی هەر لەو رۆژەی لەدایکدەبێت تەواو پێگەیشتوو و بێ کەموکورتییە، بەڵام دواتر وردەوردە سست و لاواز دەبێت، ئەمەیش بەهۆی بەرکەوتنی دەنگــە بەرزەکانــە کەوا گوێچکــەی ئــازار دەدەن بەبێ ئــەوەی درک بە مەترسییەکەی بکات.

■ بەناوبانگترین نەخۆشــییەکانی گوێچکــەی دەرەکی چین و هۆیەکان و رێگەکانی چارەسەری چین؟

-مادەی مۆمی Cerumen

یەکەمین نەخۆشی ئەگەر بە نەخۆشی ناوببرێت نەخۆشیی کەڵەکەبوونی

مـــادەی مۆمیی گوێچکەیە و ئێمـــە پێیدەڵێین مۆمی گوێچکە یان چەســـپی گوێچکە بەشێوەیەک کە بەشەکیانە یان هەمەکیانە گوێچکە دادەخات.. ئەم مادە مۆمییەی گوێچکە مادەیەکی کیمیاییە و گوێچکەی دەرەکی دەریدەدات و چەنـــد ئەنزیمێکی تایبەتی تیادایـــە دژی بەناوبانگترینی ئەو میکرۆبانەی کەوا هێرش دەکەنە سەر لەش.

ئـــەم میکرۆبانەش لە جـــۆری strepto cocci کـــە بەناوبانگترین کەڕوویەکە کەوا هێرشی بۆ دەهێنێت و ئەویش (مۆنیلیا)یە.

گوێچکەی گشـــت مرۆڤێک بەبەردەوامـــی و بەدرێژایی ژیانی ئەم مادەیە دەردەدات و لـــە دەوروبەری دیـــواری گوێچکەی دەرەکی کۆ دەبێتەوە بۆ ئەوەی لە میکرۆب و کەڕووەکانی بپارێزێت.

جـــا ئەگەر زۆر زیادی کرد و قەبارەکەی زۆرزۆر بوو ئەوا شـــەویلاکی ددان لەکاتـــی کـــردەی جویندا گوێچکەی لێ دەربـــاز دەکات و دەریدەداتە دەرەوە، واتا بەدرێژایی ژیانی مرۆڤ کردەیەکی پاککردنەوەی ئۆتۆماتیکی بۆ گوێچکە هەیە بەبێ ئەوەی مرۆڤ خۆی دەســـتی تێوەربدات. جا ئەگەر لەکاتی خۆشـــۆرین ئاو بەگوڕ چووە نێو گوێچکـــەوە یانیش مرۆڤ خۆی دەریهێنا و گوێچکەی لێ پاککردەوە و بەرەو ناوەوەی برد،ئەو بۆ ئامێری خۆکارانـــەی گوێچکە قورســـە خـــۆی لێ دەرباز بکات، بۆیـــە لەنێو کەلێنی گوێچکەدا کەڵەکە دەبێت.. و مرۆڤ بەدەســـت لاوازیی هەســـتی بیســـتن و تەنینەوە دەناڵێنێت.

ئەم باســـە دەمانباتە ســـەر ئەو مەســـەلەیەی کە ئاخۆ شۆردنی گوێچکە پێویستە و چۆن دەکرێت؟

پێشـــتر ئەوەمـــان روونکـــردەوە کە گوێچکـــە کـــردەی خۆپاککردنەوەی خۆکارانە ئەنجام دەدات بەبێ ئەوەی مرۆڤ دەست لەم مەسەلەیە وەربدات.. لەبەرئەوە لەســـەر مرۆڤی ئاســـایی پێویستە تەواوی ژیانی بەسەر ببات و

تەمەنێکـی درێـژ بەڕێبکات بەبێ ئـەوەی گوێچکەی خۆی بشـوات. بەڵام ئەگـەر مـادە مۆمیەکە لە گوێچکەیـدا کەڵەکەبوو یـان تەنێکی نامۆ چووە نێـو گوێچکەی یان دەردراوێکی کێمی و زوخـاوی تیادا کۆبوویەوە، ئەوا پێویستە گوێچکەی بشوات.

کردەی شـۆردنی گوێچکە کردەیەکی زۆر سـانایە و لەلایەن پزیشـکی لـووت و قورگ و گوێـوە ئەنجام دەدرێت. چوونکە ئەو بە ئاراسـتەکانی کەلێنی دەرەکی دەزانێت و بەمەیش لەکاتی شـۆردنی گوێچکەی دەرەکیدا نایەڵێ زیان بە پەردەی گوێ بگات.

هەروەهـا دەبێت بەتەواوی خۆمان لە شـۆردنی گوێچکە بەدووربگرین ئەگـەر هاتـوو کونێکی وشـک لە پـەردەی گوێچکەدا هەبوو یـان گومان لە شـکانی بنکەی کەللەسـەردا هەبـوو لەگەڵ هاتنی خوێـن لە گوێچکەی دەرەکیـدا، دەبێ گوێچکە بـە ئاوێکی پاککراوەی ئەوتۆ بشـۆردرێت کەوا پلـەی گەرمییەکەی رێک وەک پلەی گەرمیی لەشـی مـرۆڤ بێت واتا ٣٧ پلەی سەدی.

هەروەها ئەو کەسـانەی سەریان گێژ دەخوات دەبێ خۆیان لە شۆردنی گوێچکـە بەدووربگـرن، چوونکـە ئەوسـا شـۆردنی گوێچکـە نـۆرەی سەرەسـووڕەکەیان زیاتـر دەکات، هەروەهـا دەبـێ لـەدوای شـۆردنی گوێچکەی دەرەکی زۆر بەباشی وشکبکرێتەوە، چوونکە شێداری و تەڕایی باشترین یارمەتیدەری گەشەکردنی کەڕووەکانە.

▪ هەوکردنەکانی گوێچکەی ناوەڕاست:

وەک پێشـتریش باسـمانکرد گوێچکـەی ناوەڕاسـت ئـەو گوێچکەیەیە لەدوای گوێچکەی دەرەکی کاریگەریی لەسـەر رێکخسـتن هەیە و بریتییە لـە بەرپرسـیاریەتیی گواسـتنەوەی دەنگـەکان لە گوێچکـەی دەرەوە کە

لەوێدا لەشـێوەی چەپک (حزمە)ی ئەو دەنگانەیە کەوا سـەرچاوە و پلەی جۆراوجۆریـان هەیە و بەرەو پەردەی گوێچکە -پاسـەوانە وەفادارەکەی گوێی ناوەڕاستی دەگوازنەوە- کە ئەویش بێ سێ و دووکردن لە کردەی گواستنەوەی دەنگەکاندا دەستی هەیە. هەروەها مرۆڤ دووچاری جۆرێک لاوازی بیسـتن دەبێت کە پێیدەگوترێت (لاوازیی تەفسـیلیانەی بیسـتن). گوێی ناوەڕاسـت لە پێشەوە بەهۆی کەناڵێکەوە کە (ئەستاکیۆس)ی ناوە بەسـتراوەتەوە، لە دواوەشدا بەهۆی ژوورێکی بچووکەوە بە کۆمەڵەیەکی زەبەلاحی سـەدان خانەی هەوایی بەستراوەتەوە کە لەسەر شێوەی گۆی مەمکـە و پێیدەگوترێـت بەرزایـی گۆیی کە دەنکۆڵـەی هەوایی یەدەگە و کاتی پێویسـت لێی رادەکێشـێت ئەگەر هاتوو کەناڵی ئەسـتاکیۆس گیرا، لەلایەکی دیکەوە هەندێک هەواشی لەگەڵدا بەشدەکات ئەم فشارەش بەرەو خانەکان دەچن ئەگەر فشاری هەوا لە گوێی ناوەڕاست بەرزبوویەوە، بەم قۆقزییە گۆییەش دەڵێن کەوا هاوبەشـی گشـت خۆشـی و ناخۆشییەکانی گوێی ناوەڕاستە، لەگەڵیدا هەو دەکات و لەگەڵیدا چاکدەبێتەوە.

■ **گوێچکەی ناوەڕاست:**

ئامێری بیستن و هاوسەنگییە:

هێلکـە لولپێچیەکەی گوێ (هێلکەشـەیتانۆکە) کە پێشـتر باسـمانکرد و هەروەهـا ئەو پیانـۆ مرۆییەی کە لەناویدایە ئەندامی راسـتینی بیسـتنن، دەنگـەکان وەردەگرێـت و تێیانـدەگات و جۆرەکانیـان دیاریـی دەکات و دواتریش بە ئامادەکراوی بەهۆی دەمارەکانی بیسـتنەوە رەوانەی مێشکی دەکات، بۆئەوەی رەزامەندیی لەسەر دەرببڕێت و پیرۆزی بکات.

هەر نەخۆشییەک بە هەر هۆیەکی بۆماوەیی یان هەوکردن و هتد دەبێتە هۆی لاوازیی لە هەستی بیستن. ئێستە بەشێوەیەکی تیژتێپەڕ دەبێتە هۆی

ئەم جۆرە نابیستییە دەمارییە.

١)-باران:

بێگومـان هاوسـەرگیریی نێـوان خزمانـدا هەندێـک جـار دەبێتە هۆی نابیسـتیی دەمارییانـەی بۆماوەیی. ئەم نابیسـتییە بەزۆری راسـتەوخۆ لـەدوای لەدایکبوونـدا روودەدات هەروەها هەندێـک دۆخی دەگمەنیش لە تەمەنی درەنگدا روودەدات.

بەڵام هۆکاری بۆماوەیی هەندێک هۆکاری دیکە کەوا کاریگەریی لەسەر بیسـتنی ئاولەمە دەکات لەنێو منداڵداندا وەک ئەو دەرمانەی کە ئافرەتانی سکپڕ بەبێ پرسی دکتۆر دەیخۆن یان هەندێک لەو نەخۆشییە تادارییانەی دووچاری دایکی سـکپڕ دەبێتەوە بەتایبەت سۆریژەی ئەڵمانی یان ئەگەر ئافرەت هەندێک تیشـکی بەربکەوێت. یان هەندێک تێچکوونی هۆڕمۆنی لە ئافرەتی دووگیاندا پەیدا ببێت.

کۆی ئەم هۆکارانە یان هەندێکیان لەوانەیە ببنە هۆی لەدایکبوونی منداڵی کەڕ.

لایەنی مەترسـیداریی لەم دۆخەدا ئەوەیە منداڵەکە لاڵیش دەبێت و قسـە ناکات. چوونکە منداڵی لەدایکبووی بێ گوێ ناتوانێت قسـە بکات تەنها بە زمانی ئاماژە نەبێت.. لەوانەیە خوێندنەوەی ژێر لێو فێرببێت یان بەتەواوی شارەزایی لێ پەیدا بکات بەڵام ئەمە نابێتە هۆی ئەوەی رێگربێت لە لاڵی-چوونکە مرۆڤ کاتێک گوێبیست دەبێت قسە دەکات و لە مانای ئەم قسەکە دەگات.. جـا ئەگەر منداڵ قسـەیەکی بە زوبانی عەرەبـی گوێ لێبوو ئەوا کە گەورە بوو بە عەرەبی قسە دەکات.. هەروەها منداڵی وڵاتانی ئینگلیزی کاتێک گەورە دەبن بە ئینگلیزی قسە دەکەن و بەم شێوەیە.

چوونکە نابیستیی بۆماوەیی ئەگەر لە قۆناغی ئاولەمەییەوە دەستپێکرد.. یـان ئەگەر منداڵ -بە نابیسـتی لەدایکبوو بەهۆی ئەم هۆکارانەی پێشـتر

باسمانکرد-ئەوا تاکە چارەسەرێک ئێستە پەیمانگەکانی نابیست و لاڵانە.
چوونکە تاکو ئێســتە زانســت نەیتوانیوە قەرەبووی لوولپێچیەکە (هێلکە شەیتانۆکەکە) بکاتەوە.

٢)- رەقبوونی خوێنبەرەکان:

هەموومــان تێبینیی هەندێک لاوازیی هەســتی بیســتنی بــاوک و باپیران دەکەین، ئەم بێهزییەش لەگەڵ تێپەڕبوونی کات و بەســەر چوونی زیاتری تەمەندا پتر دەبێت.

ئــەم کەموکورتییەی گوێچکە بەهــۆی رەقبوونی خوێنبەرە ناوەکییەکانی گوێچکەوە پەیدا دەبێت وەک بەشێک لە نەخۆشیی رەقبوونی گشتی دەمار کە هەموو لەش دەگرێتەوە.

ئەم دۆخە بەوە دەناســرێتەوە کە نەخۆش لــە تەمەنی پیریدا دووچاری دەبێت و دەڵێت کە دەتوانێت گوێی لە هەندێک وشــە و گفتوگۆ بێت بەڵام ناتوانێت لێکیان بداتەوە یانیش هەندێک وشەیان لێک جیابکاتەوە.

هەروەهــا کاتێک گوێی لــە دەنگی بەرز دەبێت ئازار دەچێژێت.... چەندان جار ســتەم لە داپیران و باپیرانمان دەکەین لەوەی بە ناهەق تاوانبارییان دەکەین و بەبێ حەوســەڵە و تووڕە لە قەڵەمیان دەدەین چوونکە بەرگەی هەراوهۆریا و قیژەقیژی منداڵان یان دەنگی بەرز ناگرن.

ئــەم دۆخانــە لە بنەمای خۆیاندا بە هەندێک دەرمانی تایبەت چارەســەر دەکرێت کە خوێنبەرەکانی گوێچکە فراوان دەکەن و لەوانەیە پەنا بباتە بەر بەکارهێنانی هیدفۆنی گوێ بۆ ئەوەی گوێی لە دەنگ بێت.

٣)هەندێک دەرمانی زیانبەخش:

هەندێــک دەرمــان تا رادەیەکی زۆر زیان بــە لوولپێچی گوێ دەگەیەنن، وەک هەندێــک ئەنتی بایۆتیکی بەهێز و دەرزیی ئەسترۆبتۆمیســین کە لە چارەسەرکردنی سیلدا بەکاردەهێندرێت، هەروەها خودی ئەسپرین لەوانەیە

زیان بە گوێچکە بگەیەنێت.

لەبەرئـەوە ئامۆژگاریـی کەسـانی نابیسـت و گوێ گـران دەکەین ئەم دەرمانانە بەکارنەهێنن.

چارەسەری ئەم دۆخانە بە خۆ دوورگرتن لە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە، دەبێت مەبەسـت لەو نەخۆشـانەیە کەوا دووچاری زرینگانەوەی گوێچکە یان بێهزیی هەستی بیستن بوونەتەوە.

٤)دەنگە بەرزەکان و هەراوزەنا:

ئەو نەخۆشـییە هاوچەرخەی کـەوا هەموومان دووچـاری بووینەتەوە هەراوزەنایە و لە گشـت گۆشـەکانی ماڵ و ژینگەی دەوروبەردا هەیە جا لـە ئاسـمان بێت یانیش لە کارگـە و قوتابخانە و هتد. ئـەم دەردە لەگەڵ هاتنی تراکتۆر و ئامێرەکانی دیکەی کشتوکاڵیدا باڵی بەسەر گوندەکانیشدا کێشـاوە. لەگەڵ ئـەم هەموو هەراوزەنایـەدا دوگمەکانـی پیانۆی مرۆیی بەرەو کەوتن و داخوران دەچن و بەهیچ هۆکار و ئامرازێکیش ناتواندرێ قەرەبوویان بکرێتەوە یانیش بگۆڕدرێن.

رەنگە نەخۆشییەکەیش دووچاربوونی گوێچکە بێت بە کەڕیی تەواو یان بەشـەکی بەهۆی ئەو هێدمەیەی کە دەنگی بەرزی وەک تەقینەوەی بۆمب یان فڕینی فڕۆکە لە نزیک مرۆڤ بە گوێچکەی مرۆڤی دەگەیەنن.

ئەمـە زۆر لەمێـژە باو و ناسـراوە.. چارڵز دیکنز لـە رۆمانەکەی خۆی بەناوی (چیرۆکی دوو شار)دا باسیکردووە.. چوونکە تیایدا مەدام برۆسی بەخێـوکار لـەدوای تەقینـی گوللەیـەک لە نزیـک گوێچکەیـدا دووچاری کەڕبوونی تەواو بووەتەوە.

■ **گوێچکەی مۆسیقی:**

بــەردەوام گوێمــان لەوە دەبێت کــەوا فلانە کەس گوێچکەی مۆســیقیی هەیە.

جا ئایا بەڕاستی گوێچکەی مۆسیقی بوونی هەیە؟

و لە گوێچکەی ئاسایی جیایە؟

خودا گشت مرۆڤەکانی لە پێکهاتەی ناوەوەی گوێچکەیدا (قوقعه) تەواو وەک یەکتری دروســتکردووە، بەڵام هەندێک کــەس لەهەمبەر دەنگەکانی مۆســیقیدا گوێچکەیــان زۆر هەســتیارە، ئەمەیــش دەگەڕێتــەوە بۆ چەند هۆکارێکی نا زگماکی کەوا گرنگترینیان ئەمانەی خوارەوەن:

١- باش گوێگرتن و ئاگاداربوون.

باش گوێگرتن مەرجێکی زۆر گرنگە لە تێگەیشتن لە دەنگ و مۆسیقا.

٢)دیراسەکردنی مۆسیقا:

گوێچکــەی مرۆڤ ناتوانێت مۆســیقا وەربگرێت تەنهــا ئەگەر لێکۆڵەر و خوێنــەری ئەو مۆســیقییە نەبێت و لــە مانای ئامێر و دەنــگ و تۆنەکانی نەگات.

١) ساغیی گوێچکە:

ســاغی و دروستیی گوێچکە مەرجێکی سەرەکی تێگەیشتن و وەرگرتنی مۆســیقایە. چوونکە هەر بەشــێکی پیانــۆ مرۆییەکە لەنێــو لوولپێچیەکەدا نەغمەیەکــی تایبەتی هەیە کە وەریدەگرێــت و لێکی جیادەکاتەوە، لاوازیی هەندێــک بەشــی ئــەم پیانۆیە نایەڵــێ مرۆڤ گشــت نۆتەکانی مۆســیقی وەربگرێت و بیبیستێت.

٤)دۆخی دەروونی:

دەبێ گوێگر بۆ قبوڵکردنی مۆسیقا و چێژ لێوەرگرتنی لە دۆخێکی ئامادەی دەروونیدا بێت.. نەک هەر ئەمە بەڵکو دۆخی دەروونی کاریگەریی بەسەر

مانای وشەکانیشدا دەبێت.

٥) زرینگانەوەی گوێچکە:

هەستکردنە بە هەراوزەنای نێو گوێ یان سەر، لەوانەیە ئەم هەراوزەنایە زۆر توند بێت یانیش وەها نەبێت. لە هەندێک کاتدا نەخۆش وەها وەسفی دەکات وەک زرینگـەی زەنـگ و وژەوژی درەخـت و شـەپۆلی دەریایە. لەوانەیـە زرینگانەوە بـەردەوام یانیـش ماوەماوە بێـت. هەروەها رەنگە کاتژمێر دوای کاتژمێر توندتر یان هێواشتر بێت و بەپێی دۆخی دەروونیی نەخۆشەکە دەگۆڕێت. لەوانەیە نەخۆش تەواو لەگەڵ چالاکییەکدا تێکەڵبێت زرینگانەوەکەی نەمێنێت و بزربێت.. چوونکە زرینگانەوە لەکاتی بێدەنگیدا روون و هەستپێکراو دەبێت.. بەتایبەت کاتێک مرۆڤ دەیەوێت بخەوێت.

■ **جا بۆچی زرینگانەوە روودەدات؟**

ئەگەر لەگەڵ زرینگانەوەکەدا هەسـتی بیستنیش لاواز بوو، ئەوا لەوانەیە هۆی روودانی ئەمانە بن:

-کەڵەکەبوونی مۆم.

-تەنە نامۆیەکانی نێو گوێچکە.

-هەوکردن لە گوێچکەی دەرەکی.

- Otomycosis هەوکردنی گوێچکە

- لووەکانی گوێچکەی دەرەکی.

- هەوکردنی توند یان درێژخایەنی گوێچکەی ناوەڕاست.

- کونبوونی پەردەی گوێ

-بوونی ئازار و شلە لە گوێچکەی ناوەڕاست.

-لکانەکانی پەردە و گوێچکەی ناوەڕاست.

- کلسگرتنی ئێسکی ئاوزنگە.

-هەوکردنی گوێچکەی ناوەوە.
-نەخۆشیی سەرەگێژەی دەریایی.
-خوێنبەربوون و جەڵتەی خوێنبەرەکانی گوێچکەی ناوەکی.
-پیربوونی گوێچکەی ناوەکی
- کاریگەربوونی دەماری بیستن و مەڵبەندەکانی بیستن لە مێشکدا.
-هەروەهـــا بەکارهێنانی هەندێک دەرمان لەوانەیە ببێتە هۆی پەیدابوونی زرینگانەوە.

بــەڵام ئەگەر زرینگانەوە روویدا و هەســتی بیســتنیش کــز نەبوو.. ئەوا هۆی روودانی ئەمانەی خوارەوەن:
-کلۆربوونی ددان... و گرفتەکانی کاکیلەکانی ئاقڵی.
-گرفتەکانی بڕبڕاگەکانی قوڕگ.
-کەمخوێنیی توند.
-بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی فشاری خوێن.
- و هەندێک نەخۆشیی تایبانە.
- هەروەهـــا لەوانەیـــە زرینگانەوە بەهۆی پەنمانـــی خوێنبەرەکانی مل و هەندێک لووی دەمارەکانی خوێن بێت.

بەچی ئامۆژگاریی ئەو کەســانە دەکرێت کەوا نەخۆشــیی زرینگانەوەی گوێیان هەیە؟

لەکاتــی چارەســەردا زۆر پێویســتە مــرۆڤ گرفتــی زرینگانەوەکــە پشــتگوێبخات و خۆی بەکار و جموجۆڵێکەوە ســەرقاڵ بکات و لە شوێنی زۆر هێمنیشدا دانەنیشێت و بەدوای شوێنەواری زرینگانەوەکەشدا نەچێت و وابزانێت هەر نییە، هەروەها بەوە ئاموژگاری دەکرێت کە تەنها لەو کاتەی زۆر خەوی دێت ئەوســا بچێتە ژووری نووســتنەوە. ئەم دوا هۆشدارییە نابێ ببێتە هۆی بەســتنەوەی ئەو زرینگانەوەیە بە نەخۆشــییەکی ترسناک

چوونکە ئەمە خۆی لە خۆیدا دۆخی نەخۆشەکە خراپتر دەکات.

■ **من سیستمی بەرگریی لەشتم.. بمناسە!**

زانستی سیستمی بەرگری.. مێژوو و بوارەکانی:

زانستی سیستمی بەرگری لەماوەی ئەم پانزە ساڵەی دواییدا وەک زانستێکی جێگیر و سەربەخۆ سەریهەڵدا، وەک هەر زانستێکی دیکەی هاوچەرخیش بەردەوام و نزیکە لە زانستی ژیان و زانستی زیندەوەرناسیی ورد و کیمیا و بۆماوە.

ئەم زانستە بە زانستێکی نوێ دادەندرێت و تەمەنی لە سەد ساڵ تێناپەڕێت و تەنانەت ئەگەر وەهای لێکبدەینەوە کە مێژووی زانستی سیستمی بەرگری لەو کاتەوە بووە کە پێکوتەی خوریکە یان ئاوڵە لە جیهاندا بەکارهاتووە ئەوا مانای وایە کە تەمەنی ئەم زانستە نزیکەی سەدوبیست و پێنج ساڵە.

لەو ماوە زەمەنییەدا زانستی بەرگری و ئەو زانستانەی دیکە کەوا پشتی پێیاندەبەستا بەشێوەیەکی جیاجیا پێشدەکەوتن، لەبەرئەوە لە میانی سەدەی رابردوودا لقەکانی دیکەی بواری بەرگری گەشەیانکرد و بووە شتێکی روون بەشێوەیەک دەتواندرێ زانستی بەرگری دابەش بکرێتە سەر ئەم پرس و لقانەی خوارەوە:

١) بەرگری لەش Immunity :

ئەمەیش یەکەم لقە لەو لقانەی کە بەباشترین بوونەوە لە بواری بەرگرییەوە هاتە ئاراوە و زانستی بەرگریی لەش لە قۆناغەکانی یەکەمیدا بەشێوەیەکی تەواو بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان تەرخانکرابوو بەهۆی قەدەغەکاری و چۆنیەتیی سارێژبوونەوە دژ بەو هۆکارە وێرانکەرانەی کە دووچاری لەش دەبوونەوە و و هەروەها خۆگری و گونجانی ئەم

سارێژبوونانە دژ بەو هۆكارانە.

٢) زانستی سیرۆلۆژی (Serology):

ئەم زانستە گرنگیی بە كارلێكەكانی نێوان زیانبەخشەكان و زیانەكانی دەدات لە دەرەوەدا دەرەوەی (لەش). واتا لەنێو تاقیگەكاندا و هەندێك كەس پێیانوابوو كە ئەم زانستە لقێك یان بەشێكی لاوەكی و پاشكۆی سیستمی بەرگرییە.

٣) بەرگریی سروشتی:

بەرگریی واتا بەرپەرچدانەوەی ئەو بوونەوەرانەی كەوا دووچاری مرۆڤ دەبن لەگەڵ بەرپەرچدانەوەی دەرەنجامە ژەهرینەكانیان، ئێستە دەتوانین سیستمی بەرگری دابەش بكەینە سەر دوو لق:

١)بەرگریی ناجۆریانەی سروشتی:

مرۆڤ بەردەوام وەبەر میكرۆب و ڤایرۆسەكان دەكەوێت بەڵام ئەو توانایەی هەیە بەشێوەیەكی سروشتی بەرپەرچیان بداتەوە ئەگەر هاتوو ئەم میكرۆبانە تایبەتمەندیی دیاریكراویان نەبوو. چوونكە زۆربەی جار ئەگەر مرۆڤ دەستی خۆی زامداركرد یان دایامالاند دوای ماوەیەك و لە رۆژی دواتردا دەبینین نیشانەكانی هەوكردن لەسەر برین و داماڵانەكەدا (وەك سووربوونەوە) پەیدابووە، دواتر ئەم ماكانە نامێنن، جا ئایا ئەمە چۆن روودەدات؟

لەش بەرگریی لەخۆی كردووە و خۆی لە هۆكارەكانی دروستبوونی ئەو هەوكردنە پاراستووە.

كەواتە لەسەرمان پێویستە شرۆڤەی ئەو دیاریكراو و هۆكارە دیاریكراوانەی ئەم جۆرە بەرگرییە بكەین:

١)كاریگەریی بۆماوەیی.

٢) جیاوازییەكانی نەژادی.

٣)جیاوازییەکان بەهۆی تەمەنەوە.
٤)کاریگەریی هۆرمۆنیانە.
٥)کاریگەریی چەند هۆکارێکی دیکە کەوا ئەمانە دەگرێتەوە:
أ-بەربەستە میکانیکی و فیزیاییەکانی نێو پێست و هتد.
ب-هۆکارە جۆراجۆرەکانی کیمیایی.
ج-هۆکارەکانی خانەیی.

■ **هۆکارەکانی خانەیی و کاریگەرییە بەرگریی ئامێزەکەی:**

لەوانەیە بەرگریی خانەیی بە گرنگترین و زۆرترین جۆرەکانی دابندرێت کە توانای ئەوەی هەیە بەرگری لە لەش بکات لەو کاتەی دووچاری هێرشی بوونــەوەرە وردەکانــی وەک میکرۆبەکان دەبێتەوە. جا بۆئەوەی تیشــک بخەینە ســەر جۆرەکانی ئەو خانە گرنگانەی کەوا لە بەرگریکردندا کاران، دەمانەوێ یەکەم جار ئەوە روونبکەینەوە کە لەکاتی هەوکردن و کاردانەوە لە هەمبەر هۆکارەکانی پەیدابوونی ئەم هەوکردنە چی روودەدات:

١-دەمارەکانی خوێن بۆ ماوەیەکی زۆر کورت دەست بە کردەی پۆلینبوون دەکەن، دواتر خوێنبەرەکان دەســت بە کشان و کرانەوە دەکەن بۆئەوەی کردەی تێپەڕینی خوێن لە دۆخی ئاسایی پتر ببێت و بەشێوەیەکی زۆرتر بەنێو دەمارەکاندا تێپەڕبێت.

٢-دوای ئەمــە کــردەی تێپەڕینــی خوێــن هێــواش دەبێتــەوە و خڕۆکە سپییەکان بە دیواری بۆڕییەکانی خوێنەوە دەلکێن و لەمیانی دیوارەکانەوە بەرەو شانە و ئەو شوێنە دەچن کە دووچاری هێدمە و ئازار بووەتەوە.

٣-خڕۆکە ســپییە جــوولاوەکان (گواســتراوەکان) لەمیانــی بۆڕییەکانی خوێنەوە بەرەو شوێنە بریندار و هێدمە دیتوەکە دەچێت.

٤-خڕۆکە سپییە بچووکەکان توانای ئەوەیان هەیە کۆببنەوە و کۆمەڵەیەک

پێکبهێنن (لە دەرەوەی بۆڕییەکانی خوێن) و بەڵام دەمرن و لەناو دەچن، دواتــر رۆڵی خانەگەورە پێگەیشــتووەکان macrophage دێــت و کۆدەبنەوە و لەمــاوەی قۆناغــی چاکبوونــەوەی برینەکە یان لەکاتــی هەوکردنەکانی درێژخایەندا دەبنە شتێکی باو.

ئەو کردە بەرگرییەی کە خڕۆکە ســپییەکان ئەنجامی دەدەن تا ئاســتێک بــە تیمــە گەڕۆکەکانی پۆلیس دەچێت یان ئێشــکگرانی کەنــارە ئاوییەکان کاتێک چاودێریی شــوێنەکان دەکەن بۆئەوەی لایەنە خراپەکارەکان بگرن و کۆمەڵگەیان لێ پاکبکەنەوە.

خانە ســپییەکانی لە ســووڕی خوێندا دابەش دەبنە ســەر پێنج بەش کە ئەوانیش:

١-خانەی Neutro Phils

٢ – خانە ترشییەکان Eosino Phils

٣ –خانە بنکەییەکان Baso phils

٤ – خانە لیمفاوییەکان Lympho cytes

٥ ناوکەکان Mono cytes

▪ دابەشکارییەکانی (ئەندامەکانی) ئۆرگانی سیستمی بەرگری:

أ-ئۆرگانی مەڵبەندیانەی بەرگری: ئەندامەکانی بریتین لە:

١- مۆخی ئێسک Bone Maraw

پێکهاتەیەکی نێو ئێســکە و بەشــێکە لــە کۆئەندامی خوێن و بەرپرســی پێکهێنانی خانە خوێنییەکانە، وەک:

أ-خانە سپییە دەنکۆڵە دارەکانی خوێن.

ب-خانە بەرگرییە یەک ناوکییەکان.

٢-گلاندی تیمۆسی:

رژێنێکــە و لە قۆناغــی دروســتبوونی ئاولەمەیی لە چینێکــی کتۆدۆمی پێکدێت و دەکەوێتە ناوچەی سینگ و سەر دڵ و کەمێک بەرەو باکوور.

ئەرکە بەرگرییەکەیشی فێرکردنی خانەکانی بەرگرییە.

ب)ئۆرگانی لایی بەرگریکردن: کە ئەمانە دەگرێتەوە:

١-سپڵ: بەشێکە و لە بەشی سەرووی سکدایە و دوو ئەرکی هەیە:

أ-پەیوەندیی بە خڕۆکە سوورەکان. چوونکە خانە سوورە بێسوودەکان تێکدەشکێنێت.

ب-ئەرکی بەرگریکارانە: خانە لیمفاوییەکان لەخۆی دەگرێت جا ئەگەر لە مۆخی ئێسکەوە بۆی هاتبن یان لە رژێنی بچووکەوە.

جــا ئەگەر ئــەم ئەندامە راســتەوخۆ دوای لەدایکبــوون دەربهێندرێت و ببڕدرێت، ئەوا هیچ کاریگەرییەکی بەسەر ئۆرگانی بەرگریکردنەوە نامێنێت چوونکە تەنها خانە لیمفاوییەکان دەگرێتە خۆی.

٢-رژێنــی لیمفــاوی: بریتییــە لــە چەنــد ئەندامێکــی بچووک لــە ناوچە رووگیرەکان (الحرجه)ی لەش شوێنەکانی بەیەکگەیشتن:

أ-گرێ لیمفاوییەکانی ناوچەی مل.

ب-گرێ لیمفاوییەکانی ناوچەی ژێر باڵ.

ج- گرێ لیمفاوییەکانی قۆڵ.

د-گرێ لیمفاوییەکانی ناوچەی ئەندامەکانی زاوزێ.

ە-گرێ لیمفاوییەکانی ناوچەی سک.

و-گرێ لیمفاوییەکانی ناوچەی ئەژنۆ.

ئەم گرێیە لیمفاوییانە بۆ دەستگیرکردنی تەنە نامۆیەکان وەک پاڵاوگەی بەرگــری کاردەکــەن.. چوونکــە خانــە لیمفاوییەکانــی جــۆریB کــە لــە مەڵبەندەکانی ئەم گرێیە لیمفاوییانەدا کۆبوونەتەوە لە مۆخی ئێســکەوە و هەروەها خانە لیمفاوییەکانی جۆری T لە رژێنی صقری دێن و لە توێکڵی

ناوەکیی گرێیەکەوە کۆبوونەتەوە.

■ ئایدز:

مەترسیدارترین نەخۆشییە کەوا دووچاری کۆئەندامی بەرگری دەبێتەوە و لەش بـۆ رووبەڕووبوونەوەی نەخۆشـییەکان توانـای بەرگریی خۆی لەدەسـتدەدات. ئایدز بەناوی (نەخۆشیی لەدەستدانی بەرگریی وەرگیراو) ناودەبرێت، بەڵام چەند راسـتییەک لەبارەی ئەم نەخۆشـییەوە هەن کەوا هۆکارەکەی ڤایرۆسی ئایدزە.. جا ئایا ئەم ڤایرۆسە چییە؟

ڤایرۆسـی ئایدز هەروەک بەم دواییە سەلمێندراوە ڤایرۆسێکی فشۆڵە و ڤایرۆسـێکی بەهێز و شـکێنەر نییە هەر وەک چۆن وەسفی کرابوو کاتێک قوربانییەکانی دروێنە دەکرد. هەرگیزیش ناتوانێت سنوور ببەزێنێت تەنها لەو کاتەدا نەبێت کە دەرچەیەک شک ببینێت و تیایدا بێتە نێو خوێنەوە.

رژێنەکان لە لەشی مرۆڤ

■ سیستمی کوێرە رژێنەکان The Endocrine System

پەیوەندیی و بەیەکەوە لکان و هەماهەنگیی نێوان ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤ بەهۆی سیستمی دەماری یان بەرێگەکانی کیمیایی (nervous and chemical coordination) و هەماهەنگی کردن بە رێگەکانی کیمیایی بەو مادە کیمیایانە دەکرێت کە پێیاندەگوترێت هۆرمۆنەکان، ئەم هۆرمۆنانە لەلایەن چەند ئەندامێکی تایبەتەوە دەردەدرێن کەوا پێیاندەگوترێت کوێرە رژێنەکان endocrine gland

هۆرمۆنیش مادەیەکی کیمیاییە و لە کوێرە رژێنەکانەوە دەردەدرێن و کاریگەریی لەسەر ئەندامێکی دیکە بەجێدەهێڵێت، بەزۆریش کاریگەریی هۆرمۆن لەو شوێنانەدا دەبێت کە زۆر دوورن لە شوێنی دەردرانیانەوە.

دوای ئــەوەی هۆرمۆنەکە لە گلاندی تایبەتەوە دەردەدرێت، راســتەوخۆ دەچێتــە نێـو خوێنەوە و بە هەمــوو ئەندامەکانی جەســتەدا بڵاودەبێتەوە بۆ ئەوەی کاریگەریی لەســەر چەنــد ئەندامێکی دیاریکراو بکات. هەروەها کوێـرە رژێنەکان ناوێکی دیکەشـیان هەیە ئەویش رژێنــە نا کەناڵییەکانن (ductless gland) چوونکە کەناڵیان نییە.

هەماهەنگیی کیمیایی زۆر بەهێواشی دێتەدی هەروەک چۆن لە کردەکانی میتاپۆلیزم و گەشــەکردن و دروستبوونی ئەندامەکاندا روودەدات، رەنگە ئــەم کردانە چەنــدان کاتژمێر یان چەندان رۆژ و مانگیــان پێبچێت، بەڵام هەماهەنگیی دەماری وردتر و خێراترە و پێویستی بەچەند بەشێکی خولەک و چرکە هەیە.

هەردوو زانای ئەڵمانی (mering and minkowski) لە ساڵی ١٨٨٩دا شرۆڤەی کاریگەریــی دەرهێنانی پەنکریاســیان کرد لەســەر کردەی هەرســکردنی ســەگ، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانیان ئەوەبوو کە سەگەکان دەمردن چوونکە دووچــاری لاوازبوونێکــی زۆر دەبوونــەوە و زۆر بــەو لاوازییە دەچوو کە بەهۆی برســیەتییەوە دروستدەبێت. لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە کۆبوونەوەی مێش هەنگوین و مێرووله لەسەر میزی ئەو سەگانە دەبیندرا کەوا پەنکرســیان دەرهێندرابوو، ئەمەیش سەرنجی شرۆڤەکارانی راکێشا، لــە کاتی پشــکنینی میزی سەگەکانیشــدا ئەوە روونبوویــەوە کەوا پڕە لە شەکری گلۆکۆز، گەرچی خوێنی سەگەکان پڕ گلۆکۆز بوو بەڵام خانەکانی لەشــی ســەگەکان نەیانتوانیبوو ئەم گلۆکۆزە بەکاربهێنن، ئەمەیش ببووە هۆی برسیبوون و مردنیان. ئەم ماکانە بە ماکەکانی ئەو نەخۆشییە دەچوو کە ئێستە پێیدەڵێن نەخۆشیی شەکرە.

رێکخســتنی هۆرمۆنــی لــە لەشــدا گرنگییەکــی مەزنی هەیــە. چوونکە هۆرمۆنــەکان هانی خانەکانی لەش دەدەن چەند ئەنزیمێک دەربدەن کە بۆ

کردە جۆراوجۆرەکانی زیندەگی پێویستن. هەروەها رێکخستنی هۆرمۆنی هاوسەنگیی نێوان ئەندامە جۆراوجۆرەکانی لەش و پشتگیریکردنیان بۆ یەکتری دەپارێزێت. هەروەها پارێزگاری لە دۆخی ژینگەیی ناوەکی جێگیری جەستە دەکات و بە گۆڕانکارییەکانی ژینگەی دەرەکی کاریگەر نابێت هەر وەک چۆن کلۆد برناردی لێکۆڵەر روونیکردووەتەوە. کوێرە رژێنەکان لە لەشدا چەند هۆرمۆنێکی تایبەت دەردەدەن لەو کاتەی کە لەش دەکەوێتە بەر کاریگەریی گۆڕانکارییەکانی ژینگەیی وەک دووچاربوونی لەش بە دوژمنێکی دەرەکی، چوونکە کاتێک شێرێک هێرش دەکاتە سەر مامزێک ئەندامێکی لەشی مامزەکە هۆرمۆنی ئەدرینالین دەردەدات، ئەم هۆرمۆنەیش ئەو دەمارانەی خوێن فراوان دەکات کەوا خوێن و خۆراک بە ماسوولکەکانی دەگەیەنن بۆئەوەی رێژەیەکی زۆرتری خوێنی پڕ لە گلۆکۆز بچێتە نێو ماسوولکەکانی، بێگومان گلۆکۆزیش وەک سووتەمەنییە بۆ راکردنی خێرا.

هۆرمۆنەکان بە رێژەیەکی کەم دەردەدرێن، بەڵام دەبێ جێگیر و هاوسەنگ بن چوونکە هەر کەم و زیادییەک لە دەردرانیان لەش دووچاری شڵەژان و تێکچوونی فیسیۆلوژی دەکاتەوە. لەم ماوەیە ئەوە دۆزراوەتەوە کە زۆربەی هۆرمۆنەکان لەنێو خانەی بە ئامانجکراودا پێویستیان بە پەیامنێرێ دووەم هەیە ئەم پەیامنێرەی دووەمیش مادەی (Cyclic AMP).

چوونکە هۆرمۆن ئەنزیمی Adenyl Cyelase نێو پەردەی خانە چالاک دەکات. ئەویش بە رۆڵی خۆی کار بۆ گۆڕینی ATP بۆ Cyclic دەکات.

چالاکییەکانی کوێرە رژێنەکان لەگەڵ یەکتریدا پەیوەستن، لەبەرئەوە ئێمە پێیاندەڵێین کۆئەندامی کوێرە رژێنەکان Endocrine System جا پەیوەندییەکی پتەو لە نێوان ئۆرگانی دەماری و کۆئەندامی کوێرە رژێنەکاندا هەیە، چوونکە هەردووکیان کار بۆ پشتیوانیکردنی چالاکییە جۆراوجۆرەکانی

زیندووانــەی نێو لەش دەکەن و ڕێکیدەخەن. هەروەها ئەم دوو کۆئەندامە کاریگەرییان لەســەر یەکتریدا هەیە، بۆیە بــەم دوو کۆئەندامە یەکگرتووە دەڵێــن کۆئەندامــی پاڵپشــتیکردن Coordination System. جــا لــە بنەڕەتەوە هۆرمۆنەکانیان لەنێوان ئەندامێک و ئەندامێکی دیکەدا کار بۆ پاڵپشتیکردنی ناوەکی نێو لەش دەکەن. بەڵام ئەعصاب کار بۆ ڕێکخســتنی کاردانەوەی دەماریــی هەمبــەر ئــەو وروژێنەرانــە دەکات کــەوا لە لەشــەوە بەهۆی ئامێرەکانی وەرگرتنەوە دێن.

هەروەهــا بەهۆی چەند هۆکارێکی تایبەت خانەکانی گلاندیی ڕێکدەخات، ئــەم هۆکارانەیــش یــان هــۆکاری وەرچەرخێنــن Releasing Factors یانیش هۆکاری پەککەرن Inhibiting Factors ئەمەیش بریتیە لە چەند هۆرمۆنێک کەوا لە خانەکانی دەمارییەوە و لە هایپۆسلامۆســدا دەردەدرێن و بەهۆی بۆریی تایبەتەوە بەرەو پلی پێشــەوەی ڕژێنی ژێرمێشــک دەگوازرێنەوە. هەروەهــا ڕێگەیەکی دیکە لە ڕێکخســتنی دەردانی کوێرە ڕژێنەکاندا هەیە کە پێی دەگوترێت Feed back Control کە ڕێکخستنی فیدباکیانە یە و لەوانەیە پۆزەتیف یان نێگەتیف بێت.

لەشی مرۆڤ چەندان کوێرە ڕژێنی تیادایە، ئەوانیش:

١- ڕژێنی ژێرمل Thyroid gland

٢- ڕژێنە هاوسێیەکانی ژێرمل parathyroid gland

٣- ڕژێنەکانی سەر گورچیلە Adrenal gland

٤- گلاندی سیمۆسی thymus gland

٥- گلاندی سنەوبەری pineal gland

٦- گلاندی پەنکریاس pancreatic islets

٧- گلاندی سێکسی Gonads

٨- گلاندی ژێرمێشک pituitary gland

٩- ناوپۆشی گەدە و ریخۆڵەکان Gastrointestinal mucous
١٠- گورچیلە The kidneys
١١- هایپۆسالامۆس Hypothalamus

■ **گلاندی ژێرمل**

ئەم رژێنە لە مل و لە چواردەوری ئێسکی گەروو و لەپێش سێوی ئادەمدایە - بەشی سەرەوەی بۆرپی هەوا- گرنگترین گلاندی نێو لەشی مرۆڤە، چوونکە بۆ چالاکیی لەش وزە بەرهەمدەهێنێت.. لە دوو پل پێکهاتووە: پلی راست و چەپ، کە شریتێکی پان بەیەکیان دەبەستێتەوە. زۆربەی جاریش قەبارەی پلی راست کەمێک لە پلی چەپ گەورەترە.. ئەم رژێنە بەهۆی ئەو دەمارە خوێنانەی کە هەرگیز لەگەڵ قەبارە بچووکەکەیدا ناگونجێن رێژەیەکی زۆری خوێن وخۆراک وەردەگرێت. ئەم رژێنە ٢٠-٢٥ گرامە.

■ ئەرکەکانی رژێنی ژێر مل:

بەهۆی وروژاندنی لەلایەن هۆرمۆنی چالاککردنی رژێنی ژێر ملەوە هۆرمۆنی پیروکسین دەردەدات و هۆرمۆنەکەیشی لەلایەن رژێنی ژێرمێشک دەردەدرێت.. هەروەها لەژێر کۆنترۆلی رژێنی هایپۆسلامۆسە. هۆرمۆنی سیرۆکسین لە منداڵی و گەنجیدا کاریگەریی سەرەکی و کارای لەسەر چالاکیی گشتیی جەستە و بەرهەمهێنانی وزەی گەرمی و زیاد بەرهەمهێنانی پرۆتین و دواتریش گەشەکردنی لەشدا هەیە.. هەروەها کاریگەریی گرنگی لە مادە نیشاستەییەکان و رۆنییەکاندا هەیە.

بۆ دروستکردن و بەرهەمهێنانی ئەم هۆرمۆنە لە جەستەدا دەبێ رەگەزیی بنەرەتیی یۆد لە پێکهاتەکانیدا هەبێت. رژێن رۆژانە پێویستی بە نزیکەی ١٠٠-٢٠٠ مایکۆگرام یۆد هەیە بۆئەوەی هۆرمۆنەکانی سیرۆکسین ٢ و سیرۆکسین ٤ لە خوێندا بەرهەمبهێنێت.. ئەمەیش بە رێژەی ٥:١ بۆ هەر

یەکێکیان لە دوای یەکتریدا.

لە راســتیدا هۆرمۆنی سیرۆکسین ٢ هۆرمۆنی کاریگەریی راستەقینەیە.. هەروەهــا هۆرمۆنی سیرۆکســین ٤ تەنها هەنگاوێکی نــا چالاکانەیە پێش ئەوەی سیرۆکسین ٢ی کاریگەر و چالاک بگۆڕدرێت..

چۆنیەتیی ئاشنابوون بە چالاکیی گلاندی ژێر مل:

١)پێوانی توانای خانەکانی هۆرمۆنی سیرۆکســین ٢ و سیرۆکسین ٤ لە خوێندا.

٢) پێوانــی توانای رژێنەکان بۆ هەڵمژینی رەگەزی یۆدی تیشــکدەر.. کە پێیدەگوترێت رووپێوی ئەتۆمیانەی رژێنەکە Thyroid Scan

٣) پێوانــی رێژەی هۆرمۆنــی چالاککردنی گلاندی ژێر مل کە لە گلاندی ژێرمێشک دەردەدرێت T.S.H هۆرمۆنی گلاندی هایپۆسلامۆس T.R.H

٤) پێوانــی رێژەی کۆلیســترۆل و چەورییەکان لە خوێنــدا Cholesterol& immune Antibodies

٥)پشــکنینی خوێــن بۆ دۆزینەوەی بوونی هــەر دژە تەنێکی گلاندەکە لە لەشی مرۆڤدا Autoimmune Antibodies

٦) پشــکنینی رژێنــەکان بە شــەپۆلەکانی ســەروو دەنگــی.. ئەمەیش لە حاڵی هەبوونی گرێ (زیادە گۆشــت) لە رژێندا دوای ئەنجامدانی Nodules رووپێــوی ئەتۆمی و دۆزینەوەی بوونی گرێیە نا چالاکەکان.. هەروەها بۆ جیاکردنەوەی نێوان گرێی رەق و وەرگیراو.

٧) وەرگرتنی نموونە لە گرێ و لووەکە بەهۆی دەرزی یان نەشتەرگەرییەوە بۆئەوەی بە میکرۆســکۆب راڤــە بکرێت. هەروەها هەندێــک لێکۆڵینەوەی دیکەی ئاڵۆزتر هەن کە پێویست ناکات باسیان بکەین چوونکە بۆ خوێنەران گرنگ نییە.

■ کەمبوونەوەی چالاکیی رژێنی ژێرمل:

١) گەشــە نەکردنی پێکهاتە و شــانەکانی رژێنەکە بەشێوەیەکی زگماکی congenital absence

٢) کەمیی یەکێک لە ئەنزیمە گرنگەکانی پێکهێنانی هۆرمۆنی سیرۆکسین، ئەمەیــش لــە زۆربــەی دۆخەکانــدا بەشــێوەیەکی بۆماوەیــی روودەدات Dyshormogenesis

٣) کەمبوونەوەی توندی رەگەزی یۆد Severe Iodine Deficiency ئەمەیش لە هەندێــک ناوچەی جیهانــدا وەک چیاکانی هیمالایا و چیای ئەندێز وگینیای نوێ و هەندێک ناوچەی میسردا روودەدات.

٤) خــراپ بەکارهێنانــی هەندێــک دەرمــان و ئــەو مــادە خۆراکیانــەی یارمەتیــدەری پەیدابوونــی گویتــەر Goitrogens وەک دەرمانەکانــی کۆکین و لیســیۆمی بەکارهاتوو لە چارەســەرکردنی هەندێک نەخۆشــی ئەقڵی و دەروونــی و کۆبالــت و ســینانیت و دەرمانەکانــی تایبەت بــە زیادکردنی چالاکیی رژێنەکان و هەندێک دەرمانی چارەســەرکردنی سیل و هەروەها هەندێک خۆراکی وەک : کەلەم و هتد.

٥) دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری دەرهێنانی رژێنی ژێر مل... ئەمەیش لە ٣٥٪دا روودەدات.. لەبەرئەوە ئامۆژگاریی دەکەین کەوا ئەو دۆخانە لەدوای ساڵێک بەسەر ئەنجامدانی نەشتەرگەرییەکەدا چاودێرییان بکرێت.

٦) دوای بەکارهێنانی چارەسەر بە ئەتۆم (یۆدی تیشکدەر) بۆ دۆخەکانی زیاد چالاکبوونی ژەهرین.. ئەمەیش لە ٨٠٪ دۆخەکاندا لەماوەی ١٥ ســاڵ لە دەستپێکردنی چارەسەرکردنەکەدا دێتەپێش. لەبەرئەوە دەبێ بەردەوام چاودێریی ئەم دۆخە بکرێت.

٧) هەوکردنــی رژێــن بەهــۆی هەســتیاریی خــودی Auto-immune لەبەر هەبوونــی تەنــە دژەکانــی خودی لە جەســتە دژ بە شــانە و پێکهاتەکانی

رژێنەکە.
٨) کەمبوونەوەی چالاکیی رژێنی هایبۆسلامۆس.

■ جۆرە ئەکلینیکیەکانی کەمبوونەوەی چالاکیی گلاندی ژێر مل:
یەکەم: نەخۆشیی کویتیزم، کەمبوونەوەی چالاکیی رژێنی شیرەخۆر.
ئەم نەخۆشـــییە یەک لـــە ٨٥٠٠منداڵی لەدایکبـــوو دەگرێتەوە.. ئەم دۆخە لەدوای نزیکەی هەفتەیەک یان دوو هەفتەی لەدایکبوونەوە بەدیاردەکەوێت.. منداڵ لەو ماوەیەدا پشت بە هۆرمۆنێکی تایبەت بە دایک دەبەستێت بەهۆی هاتنی لە میانی وێڵاشەوە.
ئـــەم رێژەیەی لە دایکەوە دێت بەدیارکەوتنـــی ئەم ماکانە بۆ ٧-١٥ رۆژ دوا دەخات.
هۆکارەکانی:
-بەکارهێنانی رێژەیەکی زۆری دەرمانی کۆکە لە کاتی دوو گیانیدا.
-رێژەی چارەســـەری دایکی تووشـــبوو بە زیادبوونـــی چالاکیی گلاندی ژێرمل بەهۆی دەرمانە زێیەکانی بۆ چالاکیی رژێن لەکاتی سکپڕیدا.
-کەمبوونەوەی گەشەکردنی بۆماوەیی یان زگماکی رژێنەکە.
-کەمبوونەوەی رەگەزی یۆد لەو شوێنانەی پێشتر باسمانکرد.
ماک و نیشانەکانی:
■ پەیدابوونی زەردوویی منداڵان کە لەوانەیە لە میانی هەفتەکانی یەکەمدا روودات.
■ بێتوانایی کۆرپەی نەخۆش بۆ خواردنی شیر و مەمک مژین جا مەمک مژینی سروشتی بێت یانیش دەستکرد.
■ سســـتی ناسروشتیانەی منداڵ و سســـتییەکەیش لە ئاستی سروشتیی بەدەرە بە بەراوردکردن لەگەڵ تەمەنی.

■ زیادبوونی ئەستووریی و وشکیی پێست.
■ گەورەبوونی قەبارە و پەنمانی سک بەشێوەیەکی زەق و بەرچاو.
■ پەیدابوونـی گەدەپووسـی (فتـق)ی ناوک لە منداڵ، بـەڵام رەنگە ئەم دیاردە و ماک و نیشانانە بەزووی لەمنداڵی تازە لەدایکبوو بەدیاربکەوێت..
لە دوای ماوەیەک ئەم ماکانەی خوارەوە بەدیاردەکەون:
- قەبزبوونێکی توند.
-گەورەبوونی قەبارەی زوبان.
- تێبینیکردنی گڕیی دەنگی گریانی منداڵ.
- کەمبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش.
- لاوازی و کەمبوونەوەی جوولەی ماسوولکەکانی منداڵ.
لەگەڵ کۆتاییهاتنی سـاڵی یەکەمی تەمەنی منـداڵ، ماکەکانی دواکەوتنی ئەقڵی و کەمیی گەشـەکردنی جەسـتەی دێتە بەرچـاو.. ددانەکانی درەنگ بەدەردەکەون- درەنگ دادەنیشێت و پێدەگرێت و قسە دەکات.
دووەم: کەمبوونەوەی چالاکیی گلاندی ژێرمل لە منداڵیدا:
ماکەکانی ئەم نەخۆشییە بەزۆری لەنێوان تەمەنی منداڵی و پێش پێگەیشتن بەدیاردەکەون:
گرنگترین هۆیەکانیشی بریتین لە: هەوکردنی رژێن بەهۆی هەستیاربوون لەهەمبەر دژەتەنەکانی نێو لەشی منداڵەکە خۆی... Auto-Immune Thyroiditis...
هۆی دووەمی گرنگ بڕین و دەرهێنانی بەشێکی رژێنی ژێر ملە.
ماک و نیشانەکان:
■ کەمبوونەوەی گەشـەکردنی جەستەیی لەگەڵ دواکەوتنی گەشەکردنی ئێسک و پەیدابوونی پەیکەری ئێسک بەشێوەیەکی منداڵیانە و کەموکورتی و دواکەوتنی ددان هاتن.
■ دیاردەکانی دواکەوتنی ئەقڵی.

■ وشــكبوونەوەی پێســت و قژ.. لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی موو لەســەر روخساردا.

■ دواكەوتنی پێگەیشــتنی سێكســی.. لەگەڵ ئەمەیشــدا ڕێژەیەكی زۆری ئەو منداڵانە هەن كەوا لەوانەیە پێش تەمەن و ســاڵی گەشــەكردنی ئێسك ماكەكانی پێگەیشــتنی سێكســیان لێ بەدیاربكەوێــت و دەبینیت كوڕەكان دوو گونــی گەورەیان دەبێت و كچانیش لە تەمەنێكی زۆر زوودا مەمك و دوو لێوە زێیی ئەستووریان بۆ پەیدا دەبێت.

ســێیەم: نەخۆشیی مكســیدیما كەمبوونەوەی چالاكیی گلاندی ژێرمل لە دوای پێگەیشتندا:

ئەم نەخۆشــییە لە دوای پێگەیشتندا پەیدا دەبێت.. و ڕێژەی ڕوودانیشی لە نزیكەی ١،٩٪ی كچان و نزیكەی ٠،٢ ٪ كوڕان پەیدا دەبێت.

گرنگترین هۆیەكانی ڕوودانی نەخۆشیی میكیسیدیما بریتییە لە: هەبوونی دژە تەنەكان لە لەشــی نەخۆش و پێكهاتەكانی ڕژێنەكەدا.. خاڵی دووەمی گرنگ بڕین و لابردنی بەشــێكی ڕژێنەكەیە.. چارەسەری تیشكیی چالاكیی ڕژێنەكە.. یان بە هەڵە بەكارهێنانی ئەو دەرمانانەی كەوا چالاكیی ڕژێنەكە دادەبەزێنن كە بە زۆری لەو شــوێنانەدا ڕوودەدات كەوا ڕەگەزی یۆدیان زۆر لێ كەمبووەتەوە، بەتایبەت لە هەندێك شوێنی میسردا.

ماك و نیشانەكانی:

بەهۆی هێواشــیی ماك و نیشانەكان و لێڵیە زۆرەكەی، بەتایبەت بۆ ئەو دكتۆرانەی كەوا شــارەزاییان كەمە، لەوانەیە دەستنیشــانكردنی دۆخەكان لە زۆربــەی كاتەكاندا بۆ ماوەیەك دوابكەوێت، ماوەكەش ســاڵێكە لەگەڵ دەستپێكردنی سكاڵا لێڵەكە.

ماك و نیشانە زووەكانیش ئەمانەن:

■ هەستكردن بە سستی و تەنبەڵی.

- قەبزیی توند.
- وشکبوونی پێست.
- ئازاری ماسوولکەکان.
- هەڵوەرینی قژ بەشێوەیەکی زۆر چڕ.
- پەنمانی روخسار و بەتایبەتیش پێڵوەکان.

دواتر نەخۆش سکاڵا لە دەست ئەمانە دەکات:

- توانای بەرگەگرتنی ساردیی نامێنێت.
- لەدەستدانی حەزی خواردن لەگەڵ زیادبوونی کێشی لەش.
- گۆڕانی دەنگ بەرەو زبربوونی.
- هەستکردن بە بێهزیی ماسوولکەکان.
- هاتنە خوارەوەی شلەیەک لە مەمکەکان بەبێ دووگیانی یان شیردان.
- درێژبوونـــەوەی خولی مانگانە لەگـــەڵ زیادبوونی رێژەی خوێنی کاتی بێنوێژی.

بەڵام لێکەوتە زەق و بەرچاوەکانی ئەمانەن:

- پەنمانی پێڵوەکانی سەرەوە یانیش سەرجەمی روخسار (Puffness)
- کەمبوونەوەی ژمارەی ترپەکانی دڵ لە تێکڕایی ئاســـایی خۆی -Bardy Cardia

دواتر ئەم دیاردانە دەردەکەون:

- قەڵەوبوونێکی مامناوەندی نەک زۆر.
- پەنمانی پشت دەستەکان و پێیەکان.
- پەیدابوونی قەبارە و چینێکی چەوری(بەزی) لەسەر ئێسکی چەڵەمە.
- رەنگـــی پێســـت بەرەو زەردبـــوون دەچێت بەهـــۆی زۆربوونی مادەی کارۆتین لە خوێندا (مادە رەنگاورەنگەکەی پێست).
- پەیدابوونی هزری شڵەژاو بێسەروبەر، لەوانەیە بگاتە وروژانی دەماری

و لەهۆشچوون.

- پێلوەکانی سەرەوە دەکەونە سەر بیلبیلەی چاو Ptosis
- پەنمانی جومگەکان.
- هێواشـــیی جوولەی پەلەکان لە دوای نووشـــتاندنەوەیان Delayed Ankie Reflex
- لەوانەیە هەندێک دۆخی کۆبوونەوەی شلەی بلوریە لە بۆشایی بلوری (لە چواردەوری سییەکان) یان تامووریی چواردەوری دڵ بەدیاربکەوێت.

- **هەروەها هەندێک گۆڕانکاریی تاقیگەیی بەدیار دەکەون وەک:**
- بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیســترۆڵ لە خوێــن لەگەڵ بەرزبوونەوەی رێژەی چەورییەکان.
- کەمبوونەوەی رێژەی سۆدیۆم لە خوێندا.

- **ئەو رژێنانەی هاوسێی رژێنی ژێرملن:**

ژمارەیان چوارە و هەر جووتێکیشیان دەکەونە پشتەوەی پلی لاتەنیشتی رژێنــی ژێرمل، هــەر رژێنێکیش بریتییــە لە دەنکۆڵەیەک کــە بە قەبارەی تۆوی ترێ دەبێت.

- **رژێنی قورمزی:**

رژێنــی قورمــزی یەکێکــە لــە رژێنــە کوێــرەکان. واتــا ئەوانــەی کەوا دەردراوەکانیــان راســتەوخۆ دەچێتە نێو خوێن بەبێ ئەوەی پێویســتیان بــە کەنــاڵ و کــون و دەرچە هەبێــت. لە مرۆڤــدا بەزۆری چــوار رژێنی قورمزیی هەن، لەوانەشە ژمارەیان لەمە پتر و کەمتر بێتەوە، قەبارەی هەر یەکێکیشیان لە دەنکۆڵە حەبێکی قەبارە مامناوەندی تێناپەڕێت، چێوەکەیان

نیو ســانتیمە. ئەم رژێنانە دەکەونە پشــت رژێنــی ژێرمل و پێوە لکاون و لەهەمان خوێنبەری ئەویشدا خوێن و خۆراک وەردەگرن، لەبەرئەوەیە کە لە زمانی لاتینیدا بە رژێنەکانی تەنیشت رژێنی ژێرمل ناودەبرێن.

گەرچــی ئەم رژێنانە قەبارەیــان بچووکە، بەڵام ئەرکێکی زۆر زیندووانە ئەنجــام دەدەن چوونکە هۆرمۆنێک دەردەدەن کەوا ئەرکە ســەرکییەکەی بەرزکردنەوەی ئاســتی کالیســیۆمە لە خوێندا. کە ئەویش بە رۆڵی خۆی کاریگەریی بەسەر باش گەیاندن و کاردانەوەی ئەعساب و ماسوولکەکانەوە هەیــە بــۆ ئــەو ئامــاژە زۆر بچووکانەی کــەوا لەلایەن مێشــکەوە بۆیان دەنێردرێت.

ناوی ئەم هۆرمۆنەیش پاراسۆرمۆنە. کاتێک هۆرمۆنی ژێرمل هۆرمۆنێکی دیکە دەردەدات کە بە کالســیتۆنین ناودەبرێت ئەوا ئەو ئەرکێکی پێچەوانە ئەنجــام دەدات.. واتا رێژەی کالیســیۆم لە خوێنــدا کەمدەکاتەوە. بەمەیش دوو هۆرمــۆن بۆ لەش دەســتەبەر دەبێت کەوا یەکێکیــان بەرزکەرەوە و ئەوی دیکەیش بێگەردکەرەوە و دابەزێنەری ئاستی کالیسیۆمە لە خوێندا، بەمەیش لەش دەتوانێت زۆر بەوردی کۆنترۆڵی دۆخەکە بکات جا هەلومەرج هەرچۆنێک بێت و بەهەر شێوەیەک بگۆڕێت ئەوا باش کارکردنی ئەعساب و ماسوولکەکان بەباشترین شێوە دابیندەکات.

■ **زیاد دەردان:**

نەخۆشــیی زیــاد دەردانی دەردراوی رژێنی قورمــزی بەهۆی لوویەکی خۆشخیمی یەکێکیانەوە روودەدات. لەمەیشدا جوولان و چوونی کالیسیۆم لە ئێســکەوە بۆ خوێن پەیدا دەبێت و ئاســتەکەی بەرزدەبێتەوە لە خوێندا ئەمەیش دەبێتە هۆی زیاد لەدەستدانی کالسیۆم بە میزکردن.

لەم لێکەوتەیەشدا سێ کۆمەڵە ماک و نیشانە سەرهەڵدەدەن کە بەزۆری

نەخــۆش ســکاڵا لە هەندێکیــان دەکات و دووچاری هەندێکیشــیان نابێت، ئەوانیش:

١)ماکە گشــتییەکان: وەک هەســتکردن بە سستی و بێهێزی و تەنبەڵی و لەدەســتدانی حەزی خواردن و حەزکردن بە رشانەوە و قەبزبوون لەگەڵ زۆر میزکردن و زۆر تینووبوون، هەروەها لەوانەشــە نەخۆش دووچاری ئازاری سک ببێتەوە و ئازارەکەیشی هۆیەکەی دیار نییە، لەوانەشە لەگەڵ ئــەم دۆخەدا نەخــۆش دووچاری برینی گــەدە و هەوکردنی پەنکریاس و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بێتەوە.

٢)فشۆڵبوونی ئێسک: چوونکە کالسیۆم خوێی سەرەکییە بۆ ئێسکەکان و پتەوی و توندوتۆڵیی پێدەبەخشێت، کاتێکیش خوێیەکە بەهۆی کاریگەریی هۆرمۆنی رژێنی قورمزییەوە ئێســک بەجێدەهێڵێت ئەوا ئێسک دووچاری داخــوران و فشــۆڵبوون دەبێت و نەخۆش لە ســەرەتای نەخۆشــییەکەدا هەســت بە ماکەکانی دەکات وەک ئازارەکانی رۆماتیزمی کە بە سەرتاپای لەشــدا بڵاو دەبێتەوە، لەگەڵ کۆنبوون و تەشەنەکردنی نەخۆشیەکەش لە ئێسکدا چەند توورەگەیەکی تەڕ (پەیدا دەبێت کە جوولە زەحمەت دەکات و ڕێگە بۆ شکانی ئێسک خۆشدەکات و شکانەکەیش هەرگیز ساڕێژ نابێت.

٣) بەردی جۆراوجۆر لە میزەڕۆ، هەرچەندە ئاســتی کالسیۆم لە خوێندا بەرزتر بێتەوە چڕییەکەی لە میزدا پتر دەبێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی نیشتن و پەیدابوونی بەردی جۆراوجۆر لە میزەڕۆ، لەبەرئەوە ئەو نەخۆشــانەی کەوا بەردەوام بەردی میزەڕۆیان دروستدەبێتەوە دەبێ پشکنینی چالاکیی رژێنی قورمزییان بۆ بکرێت.

چارەسەری ئەم نەخۆشییە بە برین و دەرهێنانی ئەو رژێنە دەبێت کەوا دووچــاری لوو بووەتەوە، جا هەرچەندە زوو نەخۆشــییەکە دەستنیشــان بکرێت و چارەســەری بۆ بدۆزرێتەوە ئەوا دەرەنجامەکان زۆر باش دەبن

و نەخۆشییەکەیش ناگەڕێتەوە.

کەمبوونەوەی دەردان:

بەزۆری ئەم نەخۆشییە بەهۆی بڕین و دەرهێنانی زۆربەی ڕژێنەکە یانیش هەڵەکردنی کاتی بڕینی ڕژێنی ژێرملەوە دەبێت، لەوانەشە ماکەکان بەشێوەی توند و ڕۆژێک یان دوو ڕۆژ لەدوای نەشتەرگەرییەکە بەدیاربکەون و نەخۆش هەست بە گرژبوونی ماسوولکەکانی دەکات بەتایبەتی ماسوولکەکانی دەستەکان و هەردوو پێ و ڕوخسار کە ئازار و مێروولەکردنیشی لەگەڵ دەبێت.

دەست لەسەر شێوەی ڕەحەتی دەبێت و پەنجەی ئەسپێکوژە فشار دەخاتە سەر چوار پەنجە بەیەکتر وەنووساوەکەی دیکە و زۆربەی جاریش ئەم ماکانە لەدوای نەشتەرگەرییەکەدا وردەوردە نامێنن.

لە دۆخەکانی دیکەشدا ماکەکان لەدوای نەشتەرگەرییەکە بە وردەوردە و بەهێواشی و بەپلەی جیاواز دوای چەند هەفتەیەک لە نەشتەرگەرییەکە بەدیاردەکەون و نەخۆش هەست بە تەنبەڵی و مێروولەکردنی پەلەکانی خۆی دەکات، هەروەها تێبینیی وشکبوونی پێست و قژ و خێرا شکانی نینۆکەکان و هەوکردنی زمان و گۆشەی دەمی دەکات، هەروەها لەوانەیە نەخۆشییەکە لەو ئاستە بوەستێت یانیش زیاد بکات تا گرژبوونی توند پەیدا دەبێت، ئەمەیش بەتایبەت لە ئافرەتانی دووگیان و شیردەردا بەدیاردەکەوێت.

دەتواندرێ چارەسەری ئەم دۆخە بە لێدانی کالسیۆم لە (خوێنهێنەر) و خواردنی کالسیۆم بەپێی توندیی نەخۆشییەکە چارەسەر بکرێت، جگە لەمەیش دەبێ ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین دی پێبدرێت لەگەڵ پێوانی ماوەماوە سەبارەت بە چڕیی کالسیۆم لە خوێن بۆئەوەی بەوردی بەرزەفتی بڕەکەی بکرێت لە خوێندا.

▪ رژێنەکانی سەر گورچیلە:

وەسفی توێکاری و هسترلۆژی.. رژێنی سەر گورچیلە یەکێکە لە گرنگترینی ئەو کوێرە رژێنانەی کە لە لەشدا هەن.. رژێنێکی قووچەکییە و هەر رژێنێک لەسەر گورچیلەیەکدایە. رەنگی زەردێکی زێڕینە و هەر یەکێکیان پێنج گرام دەبن.

رژێنی سەر گورچیلە دابەش دەبێتە سەر دوو چین:

چینی دەرەکی بە توێکل ناسراوە.

چینی ناوەکی: بە کرۆک یان مۆخ ناسراوە.

توێکلەکە لە دەرەوە بۆ ناوەوە بەشێوەیەکی میکرۆسکۆبی دابەش دەبێتە سەر سێ ناوچە....

١)ناوچەی (الحزمی) : گرنگترین ئەو هۆڕمۆنانەی دەریاندەدات هۆڕمۆنی ئەندۆستیرۆنە.

٢)ناوچەی کۆمەڵەیی: گرنگترین ئەو هۆڕمۆنانەی دەریدەدات کۆرتیزۆل و لێ وەرگیراوەکانیەتی.

٣) ناوچەی تۆڕیی: هۆڕمۆنەکانی ئەندرۆجین و برۆجستین دەردەدات.

بەڵام کرۆک و مۆخی گلاندەکە هۆڕمۆنەکانی ئەدرینالین و نۆد ئەدرینالین دەردەدات.

▪ ئەرکی رژێنی سەر گورچیلە:

توێکڵی رژێنەکە لە بنەڕەتەوە (جگە لە ناوچە حەزمییەکەی) لە دروستکردنی هۆڕمۆنەکان و پاراستنی رێژە و تێکڕاکەی لە خوێندا پشت بە دەردانی هۆڕمۆنی ئاگادارکەرەوەی رژێنەکەی قووڵایی مێشک دەبەستێت. چوونکە بەهۆی کاریگەری و ورووژێنەرە دەرەکییەکانی سەر مێشک تەنی هایبۆسلامۆس چەند مادەیەک دەردەدات کەوا رژێنی ژێرمێشک ئاگادار

دەکاتەوە لە ڕێگەی خولی دەرگەیی لە مێشکدا و هۆڕمۆنی ئاگادارکەرەوە دەردەدات کە ئەرکی دروستکردن و کۆکردنەوەی ئەو مادە کۆلیسترۆڵەیە کـەوا هۆڕمۆنەکانــی توێکڵــی ڕژێنی ســەر گورچیلەی لــێ پێکدێت و بە ئەسترۆیدەکان ناسراوە.

نابــێ ئەوەشــمان لەیاد بچێت کــە هۆڕمۆنــی ئاگادارکــەرەوەی ڕژێنی ســەر گورچیلە ڕۆڵی مایســترۆ دەبینێت بۆئەو، بۆ نموونە دەبینین لەکاتی ڕووداودا ڕێژەی دەردانی هۆڕمۆنی ئاگادارکەرەوەی ڕژێنی سەر گورچیلە پتر دەبێت بۆئەوەی وەهای لێبکات مادەی کورتیزۆل و لێ وەرگیراوەکانی دەربــدات تاکو لەش بــۆ دۆخە کتوپڕەکانی وەک بریــن و ڕووداوەکان و دووگیانی و کەمبوونەوەی شەکر و نیگەرانیی دەروونی ئامادە بکات.

ئەرکــی هۆڕمۆنەکانــی ســەر گورچیلــە لەم خاڵانــەی خــوارەوەدا چڕ دەبنەوە:

١)هۆڕمۆنەکانی ناوچەی کەللەسەر:

بــە گرنگتریــن هۆڕمۆنەکانــی ڕژێنی ســەر گورچیلــە دادەندرێت و بە کۆرتیزۆل و لێ وەرگیراوەکانی ناسراوە. ئەرکەکەی بریتییە لە زیادکردنی ڕێژەی شــەکر لە خوێن بەهۆی کەمکردنەوەی هەســتیاربوون لە هەمبەر شــانە و پێکهاتەکاندا، هەروەها ترشــە ئەمینییەکان دەکاتە شەکرەمەنی و شــەکرەمەنییەکانیش لە جگەردا عەنبــاردەکات، هەندێک ئەنزیمی وەک باز ئاگادار دەکاتەوە کە مادە چەورییەکان بەسەر لەشدا دابەش دەکات جا لە پەلەکانەوە بەرەو ڕوخســار و پشــت مل دەجولێن ئەمەیش لە زیادبوونی هۆڕمۆنی کۆرتیزۆل دیارە بەهۆی پەنمانی ڕژێنی ســەر گورچیلە لەکاتی تووشــبوون بە نەخۆشــیی کوشنج. دەبینین نەخۆش ڕوخسار و ناوقەد و پشــتەملی قەڵەو دەبێت. هەندێک جاریش ڕێژەی شــەکر لــە خوێندا بەرز دەبێتەوە.

هەروەها هۆرمۆنی کۆرتیزۆل توندیی هەوکردنەکانی لەش کەمدەکاتەوە ئەمەیش وەها لە پزیشکان دەکات لە هەندێک دۆخی هەوکردنی توند و هەستیاریدا بەکاریبهێنن.

١) هۆرمۆنەکانی ناوچەی حەزمی:

بە ئەسدۆستیرۆن ناو دەبرێت و پارێزگاریی لە چاککردنەوەی سۆدیۆمی نێو خوێن و هەڵمژینی لە گورچیلە دەکات و یارمەتیدەری پاراستنی تێکڕای فشاری خوێنە لە ئاستە سروشتییەکەی.

٢) هۆرمۆنەکانی ناوچەی تۆڕیی:

بە ئەندرۆجینەکان ناودەبرێن.. ژن وپیاو هەیانە و یارمەتیدەری پێکهێنانی جومگەیی نێرینە و پەیدابوونی مووە لە سمێڵ و ردێن و سینگ و لە رووی دەنگ و پێکهاتەی ئەندامەکانی زاوزێدا. دیمەنێکی پیاوانەیان پێدەبەخشێت

نەخۆشییەکانی رژێنی سەر گورچیلە:

بۆئەوەی چۆنیەتیی پەیدابوونی ئەم نەخۆشیانە بزانیت دەبێ ئاگادار و ئاشنای ئەرکی کرۆک یان مۆخەکەی بیت، بۆئەوەی بتوانیت لەو گۆڕانکارییانە تێبگەیت کەوا لەو نەخۆشیانە روودەدەن و بەندن بەو گۆڕانکارییانەوە.

▪ ئەرکەکانی مۆخی رژێنی سەرگورچیلە:

مۆخ یان کرۆک مادە کیمیاییە پێویستەکانی پێکهێنانی Catechola -mines دەردەدات کەوا گرنگترین دوو مادەی لەشی مرۆڤن و بریتین لە مادەی : ئەدرینالین و نۆرائەدرینالین.

ئەم مادانە بەهۆی چەند پەیامێکەوە دەردەرێن کەوا لە گلاندی هایپۆسلامۆسەوە دەردەچن و پێشتر باسمانکرد، جا ئەم پەیامانە لەمیانی ئۆرگانی دەماری سەمپساوی (سۆزدار یان بەسۆز) بەرەو خانەکانی مۆخی رژێنی سەر گورچیلە دەچن، ئەوانیش ئەو مادەیەی پێشوو دەردەدەن، ئەم

نامانــە وەک کاردانەوەیەکــن لە هەمبەر وروژان و ترس و ســاردیی زۆر و کەمبوونەوەی شــەکری نێو خوێن. جا بەپێی ئەمە بەرهەمهاتنی مادەی ئەدرینالین و نۆرا ئەدرینالین لە سەرەکانی خانە دەمارییەکانی سەمپساوی زیاتر دەبێت.

■ کاریگەریی مادەی ئەدرینالین لەسەر لەش:

- زیادبوونی ڕێژەی ئارەقەکردن لەگەڵ ڕەقبوون و وەستانی موو.

- فراوانبوونی چاو.

- پتربوونی ژمارەی ترپەکانی دڵ (دڵەکوتە).

- زیــاد شــکانی مــادەی جلیکۆجیــن و گۆڕانــی بۆ شــەکری گلۆکۆز و بەرزبوونەوەی ڕێژەکەی لە شەکردا.

- زیاد دەردانی هۆرمۆنی گلۆکاجۆن لە خانەکانی پەنکریاسەوە و ڕێژەی شەکر لە خوێندا زیاد دەکات.

- زیــاد دەردرانــی هۆرمۆنەکانی سیرۆکســین لە گلانــدی ژێرملەوە و پاراســۆرمۆن لە گلاندە هاوسێیەکانی گلاندی ژێرمل و ئەنزیمی رینین لە گورچیلەکان و ئەنزیمی گاسترین لە گەدە.

- فراوانبوونــی قەبــارەی ئــەو خوێنبەرانەی کەوا خوێــن و خۆراک بۆ ماسوولکەکان دەبەن، ئەمەیش وا دەکات کەوا ڕێژەیەکی زۆرتری خوێنیان بۆ بچێت.

- کرانەوەی ماســوولکەی ســیکڵدانۆچکە هەواییــەکان (بۆیە نۆرەکانی ڕەبۆی میللی رادەگرێت).

- کرانەوە و شــلبوونی ماسوولکەکانی ریخۆڵە و میزڵدان و توانای میز و پیساییکردن کەم دەکاتەوە.

کاریگەریی مادەی نۆرائەدرینالین لەسەر لەش:

-گرژ وتوندبوونی ماسوولکەکانی خوێنبەری پەلەکان، ئەمەیش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

-دابەزینی ژمارەی ترپەکانی دڵ.

ئێستە دەتوانین باس لە نەخۆشییەکانی کرۆکی گلاندی سەر گورچیلە بکەین.. نەخۆشییەکان بریتین لەمانەی خوارەوە:

نەخۆشیی فیۆکرۆمۆسیتۆما Pheochromocytoma

هۆیەکانی:

ئەم نەخۆشییە بەهۆی پەیدابوونی لوویەک لە کرۆکی گلاندەکەوە روودەدات، چوونکە رێژەیەکی زۆر زۆری مادەی کاتبکۆلامینی پێویست دەردەدات بۆ دروستکردنی هەردوو مادەی ئەدرینالین و نۆرا ئەدرینالین (Catecholamines).

لەوانەیە پەیدابوونی ئەم لووانە لە شوێنی دیکەی زنجیرەی دەماری سەمبساوی سینە و سک و میزڵدانیش رووبدات.

ئەم نەخۆشییە یەکێکە لەو هۆیانەی کەوا دەبێتە هۆی نەخۆشیی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

ئەم لووە بەزۆری بێمەترسی (حمید)ە و بەزۆری لە رژێنی راستی سەر گورچیلە زیاتر رووودەدات.

یەکێکە لەو نەخۆشییە دەگمەنانەی کەوا زۆر بەکەمی رووودەدەن، چوونکە رێژەی رووودانی دەگاتە کەمتر لە ٠,١٪ لە دۆخەکانی بەرزبوونەوەی فشاری خوێندا.

هەروەها وەک نەخۆشییەکی خانەوادەیی ناسراوە و زیاتر روو لە ئەندامانی خانەوادەیەک دەکات، چوونکە رێژەکەی دەگاتە (١٠-٢٠٪)ی حاڵەتەکان و دەبینین یەکێک لە ئەندامانی خانەوادە دووچاری بووە،هەروەها

دەبینین نەخۆشییەکە بەزۆری لە هەردوو لای راست و چەپی رژێنەکەوە روودەدات.

تەنها نزیکەی ١٢٪ی دۆخەکان جۆری لووەکە پیسە.

لەوانەیە ئەم لووە یان لووەکانی دیکەی لەش وەک شێرپەنجەی گلاندی ژێرمل، یان زیاد چالاکبوونی گلاندی ژێرمل، یان پەیدابوونی وەرەمەکانی دەماریشی لەگەڵدا بێت.

■ **ماک و نیشانەکانی:**

ئەم ماک و نیشـــانانە بەپێی جۆر و ماوەی زیاد دەردانی وەرەمەکانەوە دەبێت کە ئاخۆ بێپســـانەوە و بەردەوامە یـــان کاتی و پچرپچرە. هەروەها بەپێـــی جـــۆری مادە دەردراوەکە دەگۆڕێت کە ئاخـــۆ ئەدرینالینە یان نۆرا ئەدرینالینـــە. لـــە زۆربەی کاتەکانیشـــدا لێکەوتە و دیمەنە ســـەرەکییەکەی بەرزبوونـــەوەی جێگیریانەی فشـــاری خوێنە نـــەک بەرزبوونی کاتییانەی فشـــاری خوێن هـــەروەک هەندێک خەڵـــک پێیانوایە.. ئەمەیـــش لە نزیکەی ٥٠٪-٦٠ ٪ دۆخەکانـــدا روودەدات. لەگەڵ ئەمەیشـــدا لەگەڵ بەرزبوونەوە جێگیرەکەی فشـــاری خوێنیشـــدا نۆرەی دیکەی کتوپـــڕی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دێت کە دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز و مەترسیدار.

نزیکـــەی ٢٥٪ دۆخـــەکان بەرزبوونەوەی فشـــاری خوێن ژانەســـەرێکی توندیشـــی لەگەڵـــدا دەبێـــت و نەخۆشـــەکە زۆر گرژ و تـــوورە و هەڵچوو دەبێـــت و دڵەکوتـــە دەگرێت و ئارەقەیەکی زۆر دەکات و روخســـاری یان زۆر سوور هەڵدەگەڕێ یانیش رەنگی زۆر دەپەڕێت.

هەروەهـــا لەوانەیە لەگەڵ نۆرەکەدا هەناســـەتەنگییەکی توند و ئازارێکی توندی پشت ئێسکی کۆڵەی سینگ پەیدا ببێت، کە لەوانەیە توانای دڵ تەواو دابەزێنێـــت و (هبـــوط القلب) یان جەڵتەی تەواو لـــە خوێنبەرە تاجییەکانی

دڵ روودات.

زۆربـــەی جاریش لەگەڵ نۆرەکەدا ئازاری توند و رشـــانەوەی دووبارە پەیدا دەبێت. بەزۆریش نۆرەکە بەشێوەیەکی کتوپڕ و بەبێ هیچ نیشانە و پێشەکییەک پەیدا دەبێت.. هەروەها لەوانەیە هۆکاری سەرەکیی کاریگەر بۆ روودانی، هەبوونی هەر گرژی ســۆزیی یان تەنگەتاویی توندی دەروونی یان خۆخوارکردنەوە بۆ پێشەوە یان بادانی کەمەر بێت.

لـــە دۆخەکانی پەیدابوونی نەخۆشـــییەکەدا لە میزڵـــدان لەوانەیە نۆرەکە بەشێوەیەکی کتوپڕ لەکاتی میزکردندا روودات.

هەروەها یەکێک لە نیشـــانە و ماکە جێگیـــر و روونەکانی کەمبوونەوەی خێرایی کێشی لەش و قەبزییەکی زۆر توندە.

لە هەندێک دۆخی دەگمەنیشدا لەوانەیە نەخۆش سکاڵا لەدەست دابەزینی فشاری خوێنی بکات.

هەروەهـــا لەوانەیـــە دووچاری لاوازی و سســـتیی ماســـوولکەکانی دڵی بـــکات و ئەمەیـــش دابەزینی دڵی لێ پەیـــدا دەبێت کە ناوە زانســـتییەکەی (کاردیۆمیوباسییە Catecholamine Cardiomyopathy)

ﹰ ئەو لێکۆڵینەوە و لێکەوتانەی کە لەوانەیە ببێتە هۆی دەستنیشانکردن:

-پەیدابوونی شەکر لە خوێندا لەگەڵ بەرزبوونەوەی رێژەکەی لە خوێندا، ئەمەیـــش تەنها لەکاتی روودانی نۆرەکەدا دەبێـــت بەتایبەت لەو دۆخانەی کەوا ئەدرینالینێکی زۆرتر دەردەدات.

- زیاتر بوونی خێرایی ترپەکانی دڵ لەکاتی گرتنی هێلکاریی دڵ بەتایبەتیش لە دۆخەکانی پەیدابوونی پەنمانی سکۆڵەی چەپی دڵ لە هێلکارییەکەدا.

ئەو لێکۆڵینەوە و پشکنیانەی کەوا دەستنیشانکردنەکەیان سەدا سەدە:

-زیاد دەردانی ترشی ڤیدیل ماندیلیک (V.M.A) لە میزدا لەگەڵ بەرزبوونەوەی ڕێژەی بەدیارکەوتنی مادە کیمیاییەکانی دیکەی نێو میز، وەک مادەی کاتیکۆلامیتز یان میتادرینالین..

هەروەها دەبێ ئاماژە بە پێویستیی وەرگرتنی نموونە بدەین لەکاتی ڕوودانی نۆرەکەدا، بۆئەوەی دەرەنجامەکان ئەرێنی بن چوونکە لە هەندێک نۆرەدا دەرەنجامەکان نەرێیین.

- پێدانی بڕێک مادەی تایبەت بە نەخۆش کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی فشاری خوێن بۆ زیاتر لە ٢٠ مم جیوە تەنها لە دۆخە ئەرێییەکاندا.

- گرتنی تیشکی ڕەنگاورەنگ بۆ هەردوو گورچیلە.

- پشکنینی سک بە شەپۆلەکانی سەروو دەنگی.

- پشکنینی سینە و سک بە تیشکی بڕگەیی (کۆمپیوتەر).

چارەسەرکردن:

بڕین و لە ڕەگەوە دەرکێشانی لووەکە لەگەڵ ئامادەکردنی نەخۆشەکە بۆ ئەم نەشتەرگەرییە بەشێوەیەکی تایبەت و ورد.

کاتێک هەردوو ڕژێنی سەر گورچیلە لەکاردەکەون:

کاتێک هەردوو ڕژێنەکانی سەر گورچیلە لەکار دەکەون و ناتوانن هۆرمۆنەکان بە ڕێژەی دروست بەرهەمبهێنن، ئەوا دەرەنجامی مەترسیدار بەهۆی ئەم تێکچوونەوە پەیدا دەبێت.

▪ ڕژێنی سیمۆسی:

ڕژێنی سیمۆسی ئەندامێکی لیمفاوییە و دەکەوێتە پشت کۆڵەی سینگ لە سینەوە و لە توێکڵێکی دەرەکی پڕ لە خانەی لیمفاوی و مۆخیی ناوەکی پێکهاتووە کەوا پڕە لە خانەی لیمفاوی، بەڵام لە یەکتری دوورن و وەک

ئەوانــەی توێکڵەکــە چڕوپڕ نین، هەروەها مۆخەکەیــش هەندێک خڕۆکەی هاســالیان تیادایــە (corpuscles Havalts کە بریتین لە پاشــماوەی گرێچکەیی کەوا لەکاتی گەشەکردنی ئاولەمەدا رژێنی سیمۆسی لێ پێکدێت.

قەبارەی ئەم رژێنە لە تەمەنی منداڵیدا گەورەیە و لەدوای تەمەنی نەوجەوانی و دوای ئەوەی رژێنەکانی سێکســیی دەســت بە دەردانی مادەکان دەکەن، کەم دەبێتەوە. لەبەرئەوە هەندێک زانا بیریان لەوە کردەوە کە کاریگەریی لەســەر گەشــەکردن و کردەکانی سێکســـی و هۆرمۆنە چالاکیبەخشەکان هەیــە کەوا مۆخی گلاندی ســەر گورچیلــە دەریانــدەکات و دەبێتە هۆی پووکانــەوەی ئەم رژێنە. هەروەهــا هۆیەکی دیکەش بۆ پووکانەوەی هەیە ئەویش کەوتنە بەر فشــاری دەروونییە.، چوونکە ئەم رژێنە لەو کەسانەدا پووکاوەتەوە کەوا پێش مردنیان دووچاری نەخۆشییەکی توند بوونەتەوە، بەڵام لەو کەســانەدا گەورەترە کە کتوپڕ مردوون و دووچاری نەخۆشیی نەبوونەتەوە.

ئــەم رژێنە هەشــت هۆرمــۆن دەردەدات کەوا گرنگترینیان سیمۆســین Thymosinو کار بۆ رێکخستنی بونیادی بەرگریی لەش دەکات (immunity).

■ **کۆئەندامی لیمفاوی:**

هەمووومان زانیارییەکی زۆرمان ســەبارەت بە خوێن و ســووڕی خوێن هەیە و بەشێوەیەک زانیارییەکی زۆرمان لەسەر خوێن هەیە کەوا ئۆکسجین و خۆراک و بۆ بەشــەکانی لەش دەنێرێت و خوێنیش بە خوێنبەرەکانەوە دەچێتــە موولوولە وردەکانی خوێن و لەوێشــدا کردەی ئاڵوێر روودەدات و لەش ئەو شــتانەی دەستدەکەوێت کەوا سوودیان بۆی هەیە و خۆیشی لە مادە زیانبەخشــەکان دەرباز دەکات. دواتریش خوێنە پیسەکە لە میانی سووڕی خوێنەوە دەگەڕێتەوە نێو دڵ.. و بەم شێوەیە.

بەلام ئایا خوێن بەشێوەیەکی راستەوخۆ تێکەڵ بە خانەکانی لەش دەبێت؟

ئەو نێوەندکارەی کەوا لەمیانیەوە ئەم کردەیەی تیادا ئەنجام دەدرێت چەند شلەیەکی چوار دەوری خانەکانی لەشە، چوونکە خوێن لە خانەکان دابڕاوە و خانەکانیش بە دیوارەکانیانەوە رێگرییان لەوە کردووە کەوا بەشێوەیەکی راستەوخۆ خوێنی بێتە ناو، بەلام لەمیانی کردەی پالاوتنی زیندووانە و ورد لە دەرەوەی خانەکان و دەمارەکانی خوێن دەبێت و بەهۆی شلەیەکی نێوەندکارەوەیە کەوا پێیدەگوترێت (لیمف) و گەشتەکە لەمیانی تۆڕی دەمارە لیمفاوییە وردەکانەوە دەستپێدەکات.

▪ کۆئەندامی لیمفاوی چییە؟

کۆئەندامی لیمفاوی لە سێ بەش پێکهاتووە:

١- تۆڕێکی موولوولەکانی وردە کە لەنێوان خانەکاندا دەستپێدەکات لە زۆربەی بەشەکانی و ئەم موولووانە لە دەمارە قەبارە گەورەترەکاندا کۆ دەبنەوە و شلەی لیمفاوی و دەیڕژێنێت و دەیکاتە نێو خوێنهێنەرەکانەوە.

٢- رژێنەکانی لیمفاوی کە پێکهاتەیەکی کوێرن و رێگە لە دەمارە لیمفاوییەکان دەگرن و وەک پالاوگەی شلە لیمفاوییەکەیە.

٣- گردبوونەوەی تایبەت لە پێکهاتەی لیمفاوی لە شوێنی دیاریکراوی لەش وەک کۆئەندامی هەرس و سپڵ و رژێنی سیمۆسی.

موولوولە و بۆڕیچکە لیمفاوییەکان دیواری زۆر بەرزیان هەیە و وەک کاغەزی پالاوتنن و لەمیانیدا ئەو شلانە تێدەپەڕن کەوا لە پێویستی لەش پترن و بەرەو خوێنیان دەبات بەشێوەیەک ئەگەر گیرانێک لەو بۆڕیانە پەیدا ببێت ئەوا ئەو شلانە لە پێکهاتەی لەشدا و لەنێوان خانەکانیدا کۆدەبنەوە و

پەنمان و لووی ناسراو بە (ئۆریما) پەیدا دەبێت.

ئـــەم موولوولـــە لیمفاوییانەی کـــە لەنێو دیواری ڕێخۆڵـــە باریکەوە هەن ڕێڕەوی سەرەکیی هەڵمژینی ئەو چەوریەن کەوا لە کردەی هەرسکردنەوە پەیدا دەبێت و دەیگوازێتەوە نێو خوێن و دواتریش بۆ ئەو شـــوێنەی کەوا کردەی میتاپۆلیزمی چەورییەکانی تیادا ڕوودەدات.

بەم شێوەیە ئەم موولوولە وردانە کۆ دەبنەوە و مادەی خۆراکی و شلەی دیکەی نێوان خانەکان هەڵدەگرن و دواتریش دەگۆڕێن بۆ چەند دەمارێکی گەورەتری لیمفاوی و بەم شـــێوەیە تاکو هەردوو کەناڵە گەورەکەی شـــلە لیمفاوییەکە پێکدێن و لە ســـینگەوە تێپەڕ دەبن لە خوێنهێنەرەکانی لەش و خۆراکی چەورییانە لەگەڵ خۆیاندا هەڵدەگرن.

▪ ئێستەیش با بزانین چۆن شلەی لیمفاوی لەو دەمارە لیمفاویانەدا دژ بە هێزی کێشکردنی زەوی پاڵدەنرێن؟

لـــە دۆخی ســـووڕی خوێندا دڵ کـــە ترومپایەکی مـــەزن و کارایە خوێن دەنێرێتە خوێنبەرەکان و خوێنهێنەرەکانەوە.

بەڵام لە کۆئەندامی لیمفاویدا جوولەی ماســـوولکەکانی دەوروبەر لەکاتی گرژبوون و جوولەی هەناســـە بەرپرســـی پاڵنانی شـــلەی لیمفاوییە بەرەو ســـووڕی خوێـــن جگە لەمەیش پاڵاوتنی شـــلەی لیمفاوی خـــۆی لە خۆیدا بەهۆی هێزی بەکێشـــکردن و هەڵمژینی شلەکانی نێو پێکهاتەکانەوە بەرەو بۆڕیی لیمفاوی ڕوودەدات.

▪ گلاندی لیمفاوی:

ڕژێنـــە لیمفاوییەکان وەک پاڵاوگەن و لە ڕێگەی دەمارە لیفییەکانەوە کە شـــلەی لیمفـــاوی لە مادەی زیانبەخـــش و ئەو میکرۆبانـــە دەپاڵێوێت کەوا هێرش دەکەنە سەر لەش، ئەمەیش لە ڕێگەی ئەو خانە تایبەتانەوە ئەنجام

دەدرێن کەوا لەنێویدان.

لەلایەکـی دیکـەوە رژێنە لیمفاوییـەکان بە یەکێک لە کارگـە گرنگەکانی خرۆکە سپیەکان دادەندرێن.

بەڵام ئەرکەکانی کۆئەندامی لیمفاوی چین؟

موولوولە لیمفاوییەکان بە پلەی یەکەم بەرپرسی هەڵمژینی شلەمەنییەکانن مەبەسـت ئەو شـلەمەنیانەیە کەوا لەنێو پێکهاتەکانی لەش و دەوروبەری خانەکاندا هەن.

ئەم شـلە لیمفاوییە لە بۆڕییە لیمفاوییەکانەوە بەرەو رژێنەکان دەچن کە تیایاندا مادە زیانبەخشەکان دەستبەسەر دەکەن. بۆنموونە با وەهای دابنێین مرۆڤ هەوایەکی هەڵمژی کەوا خۆڵ و مادەی زیانبەخشـی تیادابوو.. ئایا ئەم خۆڵ و مادە زیانبەخشانە لە رێگەی هەناسەوە دەچنە خوێنەوە؟، نەخێر چوونکە خانە لیمفاوییەکانی دەوروبەری سییەکان دەیپاڵێوێت و ئەم خۆڵە ئابلۆقـە دەدات بەبـێ ئەوەی رێگە بدات بچێتە نێو خوێنەوە، ئەم نموونەیە بەسەر ئەو میکرۆب و بەکتریایانەش پیادە دەبێت کەوا هێرش دەکەنە سەر لەش. یەکسەر خانەکانی نێو رژێنە لیمفاوییەکان دەستبەسەریان دەکەن و نایەڵن بەرەو خوێن بچن و ژەهراویی بکەن، لەمانەیش سەرسـوڕهێنەرتر رژێنەکانـی لیمفـاوی تەن و مـادەی دژ دەردەدەن و ئەم مادانەیش دژ بە هۆکارە زیانبەخشەکان بە هێڵی بەرگریی لەش دادەندرێن.

لەوانەیـە هـەر هەمووما‌ن بزانین کـە لەکاتی پەیدابوونـی هەوکردن لە شـوێنێکدا ئـەوا لیمفاوییەکانـی ئەم شـوێنە دەپەنمێـن و هەودەکەن ئەم هەوکردنەش بە هەوکردنی (الحیل) ناودەبرێت.

لە راستیدا ئەم فێلە شتێک نییە جگە لەو ئێش و نەهامەتییەی کەوا رژێنی لیمفاوی لە شەڕکردنی دژ بە بڵاوبوونەوەی ئەم هەوکردنە دەیگرێتەبەر.

دەبێ ئەوەش بڵێین کە گیرانی دەمارەکانی لیمفاوی لە بەشـێکی لەشـدا

دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی شـــلەمەنی لەو شـــوێنەدا و دواتریش دەپەنمێت، باشترین نموونەش بۆ ئەمە نەخۆشیی فیلە کە لە هەردوو قاچدا روودەدات بەهـــۆی گیرانی دەمـــارە لیمفاوییەکانە لە ئەنجامی تووشـــبوون بە فیلاریا چوونکـــە قاچەکانی دەپەنمێن و دیمەنەکەی تێکدەدەن و جوولەکەی ئیفلیج دەکەن.

■ گلاندی سنەوبەری Pineal gland

پێیدەگوترێـــت تەنـــی ســـنەوبەری pineal body ئەمەیش لەبـــەر ناجێگیریی گلاندەکەیە هەرچەندە هەندێک هۆرمۆن دەردەدات کەوا هێشتا بەشێوەیەکی زانستی نەسەلمێندراوە ئەرکەکانی نەزاندراوە.

گلاندی سنەوبەری لە بنمیچی لانکۆڵەی مێشکەوە دێتەدەرێ و دەکەوێتە نزمایەکی پشت یەکتربڕی چاوییەوە و ئەوەیش تێبینیی کراوە کە لە تەمەنی حەوت ساڵیدا دەگاتە زۆرترین گەشەکردنی خۆی و دواتریش دەپوکێتەوە. ئەم گلاندە لەدوای لادانی گلاندەکانی سێکسییەوە دەپەنمێت ئەمەیش ئاماژە بە پەیوەندیی نێوان گلاندەکە و گلاندی سێکسی روونکەکاتەوە.

■ الکلی kidneys

جگە لە کارکردە دەرپەڕاندنیەکەی (الاخراجی) و رێکخستنی هاوسەنگیی ترشـــەکان و هتد، بەلای کەمەوە دوو هۆرمۆن دەردەدات ئەوانیش: رینین Renin هۆکاری رینال ئیرۆسرۆبیۆتیک Renal enythropictic factor

١-رینین Renin

خانەکانی تەنیشـــت جگـــەر Juxtaglomerular دەریدەکەن. بریتییە لە پرۆتین و پێکهاتەکەی نەناســـراوە. کارکردی ئەم هۆرمۆنە لەسەر پرۆتینی خوێن بۆ دروستکردنی بیتیدە کە فشاری خوێن پتر دەکات و دەردانی هۆرمۆنی

دۆستیرۆن چالاک دەکات کە توێکڵی رژێنی سەر گورچیلە دەریدەکات.

ئــەوە روونبووەتەوە کە چەند ئەندامێکی دیکەی جگە لە گورچیلەش ئەم هۆڕمۆنە دەردەدەن، چوونکە بە رێژەی کەم لە مندالّدانی ئافرەتی دووگیان و ئافرەتانــی دیکەشــدا دۆزراوەتەوە و لە پیاوانیشــدا هەیــە. بەلاّم کاری فیسیۆلۆژیانەی رینینی نا گورچیلەیی بە پشتگوێخراو دادەندرێت.

هۆرمۆنی رینین لە هۆڕمۆنەکانی دیکە جیاوازە بەو پێیەی کار لەسەر پێکهاتە و شــانەکاندا ناکات بەڵکو کار لەســەر پرۆتینی خوێــن دەکات ئەم پرۆتینەش پێیدەگوترێت ئەنگیوتینسینوجین و لە جگەردا پێکدێت و بریتییە لە گلۆبیۆلین.

چەندان بیردۆز هەن کەوا کردەی رێکخستنی دەردانی رینین لێکدەدەنەوە، بەلاّم تاکە یەک بیردۆزیش نەیتوانییوە گشت لێکدانەوەیەک بۆ دەرەنجامی تاقیکردنەوەکان بکات.

١- هۆکاری رینالّ ئیریسرۆبیۆتیک Renal erythropoietic

پێشــتر بیروباوەڕەکان وەهابوون کەوا خانەی خڕۆکە ســوورەکان لە مۆخی ئێســکەوە و لەژێر فشــار و چاودێریی هۆڕمۆنییەوە بەرهەم دێت و ئــەم هۆرمۆنەیــش ناوی ئیریســرۆبیۆتیکە کەوا گورچیلــە دەریدەدات. بــەلاّم ئــەوە دۆزرایەوە کە گورچیلــە مادەیــەک دەردەدات کە نێوی REF و کار لەگــەڵ مادەیەکــی دیکە دەکات کــەوا جگەر دەریــدەدات بۆئەوەی ئیریسرۆبیۆتیک بەرهەم بهێنێت و ئەویش بە رۆڵی خۆی کار بۆ زیادکردنی خانە سوورەکانی خوێن دەکات.

کاتێــک خانە ســوورەکانی خوێن کەم دەبنەوە رێژەی ئیریســرۆبیۆتیک لە ســووڕی خوێندا زیاد دەکات، هەروەک چــۆن لە دۆخی خوێنبەربوون روودەدات، هەروەها کاتێک خانە ســوورەکانی خوێن لە تێکڕای ئاســایی زیاتر دەبێت رێژەکەی کەم دەبێتەوە، ئەم کردەیەش پێیدەگوترێت (Negative feedback control

ڕێژەی ئیریسـرۆبیۆتیک لەو کەسانەدا پتر دەبێت کە بەسـەر شـوێنە بەرزەکان دەکەون و هەروەها ئەو کەسـانەش کەوا ڕێژەی ئۆکسـجین لە پێکهاتەی لەشیاندا کەم دەبێتەوە.

تا ئێستەیشی لەگەڵدا بێت ئەو بەشەی گورچیلە نەدۆزراوەتەوە کەوا ئەم هۆرمۆنە دەردەدات و چۆنیەتیی دەردان و چالاککردنیشی نەزانراوە.

■ **پەنکریاس:**

بـە ئەندامێکی کۆ ئەندامی هەرسـکردن دادەندرێت و ڕەنگی زەردە و لە گلاندێکی شێوە درێژ پێکدێت و دەکەوێتە نیوەی بەشی سەرەوەی بۆشایی سـک، هەرچەندە بە یەکێک لە گلاندە بچووکەکان دادەندرێت و کێشەکەی لەنێـوان ٧٠ -١١٠گرامە، بەڵام چەنـدان ئەرکی زۆر گرنگ ئەنجام دەدات. دەبا گەشتێک بەنێو ئەم گلاندەشدا بکەین:

پەنکریـاس دابـەش دەبێتـە سـەر چـوار بەشـی بەیەکتری بەسـتراو، ئەوانیش:

■ سەر و مل و لەش و کلک

لە سـەرەوە و لای ڕاسـت و خوارەوەدا بە دوانزەگرێ دەورە دراوە. لە هەمان کاتیشدا زۆر نزیکە لە چەند ئەندامێکی گرنگی وەک کەناڵی زەرداو و خوێنهێنەری ناوبۆشی خوارەوە و شاخوێنبەرەوە. بەڵام تەنی پەنکریاس و کلکەکەی نزیکەی ١٢- ١٥ سـم درێژن لە پشـت پەردەی بریتۆنیی لای چەپ، تا دەگەنە ناوکی سپڵ.

■ ئەرکەکانی پەنکریاس

گلانـدی پەنکریـاس چەندان ئەرکی گرنگ ئەنجـام دەدات. وەک ڕژێنێک کار دەکات و هۆرمۆنی ئەنسـۆلین دەردەدات کەوا بەرپرسی میتاپۆلیزمی شیرنەمەنییەکان و کاربۆهیدرات و نیشاستەکانە. ئەم هۆرمۆنەیش لەچەند

خانەیەکەوە دەردەدرێت کەوا بە بیتا ناودبرێن و لە دوورگەی لارهنجانی نێوەڕاستی خانەکانی پەنکریاسدا هەن، هەروەها پەنکریاس هۆڕمۆنی گلۆکاجۆنیش دەردەدات، کەوا دژی کارکردنی ئەنسۆلینە... هەروەها کۆمەڵە هۆڕمۆنێکی دیکە دەردەدات و راستەوخۆ دەیڕژێنێتە نێو خوێنەوە. ئەمەیش بەپێی پێداویستیی لەش دەبێت.

لەکاتی تێکچوونی ئەرکی پەنکریاسیشدا ئاستی شەکر لە خوێندا تێکدەچێت و لە ئاستی سروشتیی خۆی زیاتر بەرز دەبێتەوە، دواتریش لە میزدا بەدیاردەکەوێت ئەمەیش پێدەگوترێت میزی شەکرەیی، یانیش بەپێچەوانەوە تێکچوونی پەنکریاس دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاستی شەکر لە ئاستی ئاسایی خۆی.

بەڵام ئەرکە گرنگەکانی دیکەی پەنکریاس، بریتییە لە دەردانی ١٥٠٠-٣٠٠٠سم٣ لە مادەی هەرسکەری قلیایی لە رۆژێکدا کە زیاتر لە بیست جۆرە ترشیی تایبەت بە هەرسکردنی خواردەمەنییە جۆراوجۆرەکانی تیادایە... بەڵام قلیایی بوونی ئەم هەرسکەرە لەوەدایە کە پڕە لە بیکاربۆناتەکان، ئەم قلییایەش گرنگە چوونکە هاوتای هەرسکەرە ترشەکانی گەدەیە بەمەیش هاوسەنگیی پێویست دروست دەبێت.

دەردانی هەرسکەرەکانی پەنکریاس بە چەند هۆکارێکی هۆڕمۆنی و دەمارییەوە رێکدەخرێت و ریژەی دەردانەکەیش لەدوای نانخواردندا زیاتر دەبێت.

هەرسکەری پەنکریاسی چەند ترشێکی تیادایە بۆ هەرسکردنی مادە چەورییەکانی وەک ئەنزیکی لیبار و ترشەکان بۆ هەرسکردنی مادە پرۆتینیەکانی وەک ئەنزیمی تربتیز و کیمۆتۆبسین و هەندێکی دیکەش بۆ هەرسکردنی نیشاستەکان و شەکرییەکانە وەک ئەنزیمی ئەمیلاز.

هەندێک خەمیر لەسەر شێوەی چالاکدا هەن، بەڵام بەشێکی دیکەی

لەسـەر شـێوەی تەنبەڵ و سسـتدا هـەن و لەو کاتەد چـالاک دەبن کەوا دەگەنە ریخۆڵەکان.

هەرسکەری پەنکریاسی بەهۆی ئەو خانانایەوە دەردەدرێت کەوا لەسەر شـێوەی توورەگـە و پلدان و بە چەنـد کەناڵێکی بچووکەوە بەسـتراون، ئـەم کەناڵە لەگـەڵ کەناڵی زەرداویی بەیەک دەگەن و لە بەشـی دووەمی دوانزەگرێدا دەکرێنەوە. جا لەوێدا هەرسکاری پەنکریاسی لەگەڵ هەرسکاری زەرداو و خۆراکدا تێکەڵ دەبن بۆ ئەوەی کردەی هەرسکردن بێتەدی.

نەخۆشییەکانی پەنکریاس و رێگەکانی دەستنیشانکردنی:

پەنکریـاس دووچـاری چەنـدان نەخۆشـیی وەک هەوکردنـی تونـد و درێژخایـەن دەبێـت، هەندێـک جاریش دووچـاری هەوکردنـی دووبارە دەبێتەوە، لەوانەشـە دووچاری لوو و تومـوریـش بێتەوە بەتایبەت جۆرە پیسـەکەی.. هەروەهـا هەندێک جاریش دووچاری هەندێـک کەموکورتیی بۆماوەیی دەبێتەوە.

نەخۆشـییەکانی پەنکریـاس تـا ئـەم ماوەیـەی دواییـش بەزەحمـەت دەستنیشـاندەکرا، ئەمەیش لەبـەر بەیەکچوونی ئەو ئـازارەی کە بەهۆی هەوکردنی پەنکریاسـەوە دروسـت دەبێت لەگەڵ ئەو ئازارانەی کە لەگەڵ چەند نەخۆشییەکی ئەندامەکانی دیکەی چوار دەوریدا دروست دەبن.

هەروەها دۆخی پەنکریاس و شوێنەکەی دەکەوێتە شوێنێکی زۆر قووڵی نێو بۆشـایی سـک و زۆر بەزەحمەت دەتواندرێت پشکنینی ئەکلینیکی بۆ بکرێت، بەڵام سـەبارەت بە تاقیگە و پشـکنینەکانی کەوا پشـت بە پێوانی رێژەی ترشـەکانی نێو خوێنی نەخۆش دەبەستن (وەک ئەنزیمی ئەمیلاز کە لە دۆخەکانی وەک هەوکردنی درێژخایەنی پەنکریاسدا بەرز دەبێتەوە)، ئەوا لەوانەیە لە دۆخەکانی وەک هەوکردنی ریخۆڵەکان و برینی گەدەشدا بەرزببنـەوە، ئەمەیـش وەهـا دەکات دکتـۆر لەکاتـی دەستنیشـانکردندا

دووچاری سەرلێشێوان بێت.

بەڵام هەبوونی ئامێری نوێی وەک ئامێری شـەپۆڵەکانی سـەروو دەنگ و ئامێری تیشـکی بڕگەیی بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکانی پەنکریاس سوودیان پێبەخشیوین، چوونکە چەند ئامێرێکی ورد و راستگۆن و چەند وێنەیەکی پەنکریاسمان پێدەبەخشێت بەبێ ئەوەی ئازار بخوات.

هەروەها ئێسـتە وێنەگرتنی کەناڵەکان بەهۆی چەند بۆیەیەکی دیاریکراو بووەتە شتێکی کردەیی و وێنەی دەگیرێت یانیش بە تیشک وێنەی دەگیرێت یان بۆیەکە بە دەرزی و لەمیانی دیواری سکەوە و بە تێپەڕبوون بە جگەر ئەنجام دەدرێت لەجیات ئەوەی لێنواڕی تیشکی بەکاربێت.

هەوکردنی توندی پەنکریاس:

کەناڵـی پەنکریاسـی بەهـۆی هەوکردنـەوە دەگیرێـت و دەبێتـە هۆی چالاککردنـی ترشـە هەرسـکەرەکانی نێـو پەنکریـاس، جا ئەم ترشـە و پێکهاتەکانی دیکە پەنکریاس هەرس دەکەن.

نەخـۆش لـە دۆخێکی وەهادا بەدەسـت ئازارێکی توند و پەنمانی سـک و رشـانەوەی بـەردەوام و بەرزبوونـەوەی پلەی گەرمـی و خێرابوونی ترپەکانی دڵ و دابەزینی فشـاری خوێنەوە دەناڵێنێـت، هەروەها لەوانەیە زەردی لە سـپێنەی چاو و ماکی سـوور لەسـەر پێسـتی نەخۆشدا پەیدا ببێـت.. لەوانەشـە نەخۆش لە دۆخە توندەکانـدا دووچاری هێدمە SHOCK ببێتەوە.

▪ هۆیەکانی هەوکردنی توندی پەنکریاس جۆراوجۆرن، لەوانە:

١) زۆر خواردنەوەی مادەکانی کهولی.

٢) نەخۆشییەکانی کەناڵەکانی زەرداو.

٣) هەوکردنی گلاندی لاجانگ (النكفيه).

٤) بەرزبوونـەوەی ئاسـتی چەورییەکانـی خوێن، یـان بەرزبوونەوەی ئاستی کالسیۆم لە خوێن بە ڕێژەیەکی زۆر

دەبـێ دەستنیشـانکردن و چارەسـەرکردنی ئەم دۆخـە زۆر بەخێرایی ئەنجام بدرێت، چووکە نەخۆش پێویستی بە چاودێرییەکی وردی پزیشکیی دەبێت، ئەگەر هاتوو نەخۆش بە دەرزی چاک نەبوویەوە لەوانەیە پێویستی بە شۆردنی بریتۆنی هەبێت.

هەوکردنە درێژخایەنەکانی پەنکریاس:

ئـەم هەوکردنەش بەهەمان ئەو هۆیانەوە پەیدا دەبێت کەوا دەبێتە هۆی هەوکردنی توند، هەروەها لەوانەشە هۆیەکی روون و زاندراو لە زۆربەی دۆخەکاندا نەبێت. ئەو نەخۆشـەی لە پەنکریاسـدا هەوکردنی درێژخایەنی هەیە بەدەست ئازاری توندی سکی دەناڵێنێت. ئەم ئازارەیش لەگەڵ خواردن و خواردنـەوەی کهولـی پتر دەبێت و ئازارەکە دەچێتە پشـتی نەخۆش و لـە هەندێک دۆخدا ئازارەکە بەرگەی دەگیرێـت یانیش ڕەنگە هەر ئازاری نەبێت.

نەخـۆش بەهۆی نەمانی حەزی خواردنەوە و سـکچوونی بەردەوامەوە کێشـی لەشی زۆر دادەبەزێت. چەوریش لەگەڵ پیسابییەکەیدا زۆر دەبێت، چوونکە خۆراکەکە بەباشـی هەرسنەکراوە، ئەمەیش لەبەر کەمبوونەوەی مادە هەرسـکەرەکان و ترشە هەرسـکەرەکانە کەوا پەنکریاس دروستیان دەکات، هەروەهـا نەخۆش هەندێک جار ڕێژەی شـەکر لە خوێن و میزیدا بەرز دەبێتەوە و هۆرمۆنی ئەنسۆلینیش کەم دەبێتەوە.

لـە هەندێـک دۆخی هەوکردنـی درێژخایەنی پەنکریاسـدا بەکلسـبوون (نیشـتنی کالسـیۆم) پەیـدا دەبێت، ئەمەیش زۆر بەئاسـانی بـە ئامێری شەپۆڵەکانی سەروو دەنگی بەدیار دەکەوێت.

ڕەنگە وێنەی ئەکلینکیی نەخۆشـیی هەوکردنـی درێژخایەنی پەنکریاس

لەگەڵ وێنەی ئەکلینیکیی چەند نەخۆشـــییەکی دیکەی وەک لووە پیسەکانی پەنکریاس و لووەکانی گەدە و قۆلۆن و نەخۆشیی برینی گەدە و دوانزەگرێ تێکەڵ بەیەکتر ببێت و بەیەکتری بچن.

چارەسەرەکەیش ئامانجی ئەوەیە تەشنەکردن و خراپتربوونی ئەرکەکانی پەنکریاس رابگرێت و چارەی ئازارەکانی نەخۆش بکات.

هەروەها ئامانجی بەخشینی جێگرەوەی هەرسکەری پەنکریاسە بۆئەوەی خۆراکەکان بەباشـــی هەرســـکبرێن، لەوانەشە چارەســـەری نەشتەرگەری بۆهەندێک دۆخ پێویست بێت.

▪ شێرپەنجەی پەنکریاس:

لەریزی لووە پیسەکانی دیکە بە چوارەمین پلە دێت و شێرپەنجەی سییەکان پێش ئەم دێت و دواتریش شـــێرپەنجەی قۆلۆن و دواتریش شـــێرپەنجەی مەمـــک بـــە رێژەی ٥٪ دێت و بەهەموویان دەبنە ئەو شـــێرپەنجانەی کەوا نەخۆشەکان دەکوژن.رێژەکەیشی لەگەڵ بەسەرچوونی تەمەندا پتر دەبێت، هەروەها جگەرەکێشـــان و نەخۆشـــیی شـــەکرە و نەخۆشـــیەکانی دیکەی پەنکریاس زەمینەی بۆ خۆشدەکەن.

ئەو نەخۆشـــەی شێرپەنجەی پەنکریاسی هەیە بەدەست ئازاری ناوچەی سکەوە دەناڵێنێت، ئازارەکەیش بەرەو پشت دەچێت و کەسەکە ئارەزووی خواردنی نامێنێت بەتایبەت لە هەمبەر گۆشتەکان بەردەوامیش دەرشێتەوە یان حەز دەکات برشێتەوە.

کاتێـــک گومان لە هەبوونی پەیدابوونی شـــێرپەنجەی پەنکریاس دەکرێت ئەوا بەزۆری دەستنیشـــانکردنەکەی بە شـــەپۆڵەکانی ســـەروو دەنگی یان تیشکی برگەیی دەبێت، هەروەها بەهۆی تێوەژەندنی دەرزییەک لە دیواری سکەوە نموونەیەک لە لووەکە وەردەگیرێت.

■ **هۆرمۆنەکانی سێکسی:**

بریتییە لە کۆمەڵێک سترۆید کە هەندێکیان کاری هۆرمۆنی نێرینە دەکەن و هەندێکیشیان هەن بەزۆری وەک هۆرمۆنی مێینەیی کاردەکەن. تێکچوونی رادەی دەردانی ئەم هۆرمۆنانەیش بەزۆری دەبێتە هۆی پەیدابوونی سیفەتە پیاوانییەکان لە ژناندا. لووەکانی بەشی توێکڵی گلاندی سەر گورچیلە بەزۆری دەبێتە هۆی پەیدابوونی نیشانە پیاوانەییەکانی وەک گەشەکردنی مووی دەموچاو و گڕبوونی دەنگ و زیاد بوونی هێزی ماسوولکەیی ژنان.

■ **تێکچوون و کەموکورتییەکانی رژێنەکانی سێکسی:**

وەک پێشەکییەک بۆ تێگەیشتن لە گۆڕانکارییە جێندەرییەکان قسەکردنمان لەبارەی گلاندەکانی سێکسیی کە ئەوانیش کوێرە رژێنن بە بڕگەیەکی تایبەت و زۆر گرنگ سەبارەت بە زانستی ئاولەمە و بۆماوە دەستپێدەکەین.

خانەی مرۆیی ژمارەیەکی جێگیر و نەگۆڕی کرۆمۆسۆمی تیادایە کەوا هۆکارەکانی بۆماوەیی لە دایبابەوە بۆ ئاولەمە دەگوازنەوە. کرۆمۆسۆمەکان ژمارەیان ٢٣ جووت کرۆمۆسۆمە، لەوانە تەنها یەک جووتیان کرۆمۆسۆمی رەگەزین و رەگەزی ئاولەمەکە لە رووی نێرو مێییەوە دیاریی دەکەن.

ئەم کرۆمۆسۆمە رەگەزیانە یان ئێکسن یان وای.

خانەکانی مێینە ٤٤ کرۆمۆسۆمی بۆماوەیی و یەک جووت کرۆمۆسۆمی رەگەزی تیادایە کەوا یەک جۆرن.

ئەویش جۆری ئێکسە.

خانەکانی نێریش ٤٤ کرۆمۆسۆمی بۆماوەیی تیادایە یەک جووت کرۆمۆسۆمی رەگەزی لە جۆری ئێکس و وایە.

لەکاتی دابەش بوونی خانەی مرۆییدا بۆ پێکهێنانی هێلکۆکە ئەم ژمارەیە دابـەش دەبێـت و هـەر هێلکەیـەک ٢٢ کرۆمۆسـۆمی بۆماوەیـی و یەک کرۆمۆسۆمی جۆری ئێکس لەخۆیدەگرێت.

لەکاتـی دابەش بوونی خانـەی مرۆیی بۆ پێکهێنانی گیانداری سـپێرمی یەکێـک لـە گیانـدارە سـپێرمییەکان ٢٢ کرۆمۆسـۆمی بۆماوەیی و یەک کرۆمۆسۆمی رەگەزی لەخۆیدەگرێت ئەویش کرۆمۆسۆمی: (وای)ە.

لە ئەنجامی بەیەکگەیشتنی گیانداری سپێرمی و هێلکە و لەکاتی پیتاندنی هێلکەکـەدا خانەیەکـی نوێ پێکدێـت کە ٤٤ کرۆمۆسـۆمی بۆماوەیی و ٢ کرۆمۆسۆمی جۆری ئێکس لەخۆیدەگرێت، ئەمەیش دەبێتە هۆی پەیدابوونی ئاولەمەی مێ، یان خانەیەک پێکدێت کە ٤٤ کرۆمۆسـۆمی بۆماوەیی تیادا دەبێت کە یەک کرۆمۆسۆمی وای رەگەزیی تیادا دەبێت و ئەمەیش دەبێتە هۆی خولقاندنی ئاولەمەی نێر.

لەم باسـەدا ئەوە بەدیاردەکەوێت کە پیاو بەرپرسی رەگەزی منداڵەکەیە نەک ژن، ژن هیچ رۆڵێکی لە دیاریکردنەکەدا نییە، بۆیەش ئەمە دەڵێین تاکو ژن بە بەرپرسـی دیاریکردنی جۆری رەگەزەکە تۆمەتبار نەکرێت.چوونکە لەوانەیـە ئەگەر مێردەکە رۆشـنبیر نەبێت ببێتە هۆی دەسـتلێکبەردانیان بەتایبەت لە ناوچە گوند نشینەکان و ستەم لە ژن دەکرێت.

بـەڵام تێکچوونـە رەگەزییـەکان – ئەوانـەی پەیوەنددارن بە زانسـتی بۆماوە و ئاولەمە و ئەو جیاوازییە زۆرەی لەکاتی پیتاندندا و لەیەکگرتنی کرۆمۆسۆمە رەگەزییەکاندا دێتەپێشی، دەبێتە هۆی گۆڕانکاریی مەترسیدار لە دروسـتکردنی کەسـێتیی نابـاو، هەروەها کاریگەریی نەرێیی بەسـەر دیمەنی دەرەوە و سێکسییانەی ژن و پیاو و نێرەمووکیدا دەبێت. ئەمەیش بابەتێکی دیکەیە و نامانەوێ بچینە قووڵاییەکەیەوە.

شڵەژان و تێکچوونەکانی هێلکەدان:

هەردوو هێلكەدان تا پەیدابوونی نیشـانە و ماكەكانی پێگەیشـتنی كچان هـەر بـە تەنبەڵی دەمێننـەوە، دوای پێگەیشـتنیش بەهـۆی هۆرمۆنەكانی چالاككەری رژێنەكانی سێكسـیەوە دەوروژێندرێن كـەوا بەهۆی گلاندی ژێرمێشـكەوە بەدرێژایی دوو ساڵی پێشو دەستپێكردنی بێنوێژی و خولی مانگانە و تەواو پێگەیشتندا دەردرانەكەی پتر دەبێت.

قەبارەی هێلكەدان لەكاتی پێگەیشـتن نزیكەی ٢×١،٥×١،٥سـم (درێژی ×پانی×ئەسـتووری) هەروەها لـە توێكل و مۆخ پێكدێت، لـە توێكڵەكەیدا هەزارەهـا توورەگەی گرافیـان هەیە كە هەریەكێكیان لـە چەندان خانەی زاوزێیی پێكدێن، تەنها یەكێكیان گەشـە دەكات و پێدەگات بۆئەوەی ببێتە هێلكـە، بەزۆریش هەر مانگێـك دوو هێلكەدانەكە بە نـۆرە هێلكە بەرهەم دەهێنـن، ئەمەیش تا كاتی توانای منداڵبوونی ئافـرەت تەمەنی بێ هیوایی یان كوردەواری گوتەنی حەیزنەشۆری Menopause بەردەوام دەبێت.

■ **هێلكەدانەكان**

لە هەر مانگێك و لەماوەی پیتاندنی ئافرەتدا یەكێك لە كیسەكانی گرافیان لەژێـر كاریگەریـی هۆرمۆنـی چالاككردنـی توورەگەكانـی گرافیانەوە و لەگـەڵ زیاد گەشـەكردنی توورەگەكەدا رێژەی دەردانـی هۆرمۆنی مێینە (ئەسـترۆجین) پتـر دەبێـت، لەكاتی نیوەی خولەكەشـدا رێژەی دەردانی هۆرمۆنـە زەردەكەی لەش lh پتردە بێـت و دواتریش توورەگەی گرافیان بـەرەو رووپەڕی هێلكەدان دەجولێت و توورەگەكە دەتەقێت و هێلكەكەی لێ دێتە دەرەوە و دەكەوێتە بۆشـایی بریتۆنیی سـك بۆ ئەوەی كەڕەنای فالووپـی هەڵیبگرێتـەوە، دواتر بەرەو كەناڵی فالوپ دەچێت و لەوێشـەوە بەرەو منداڵدان دەچێت.

لەژێر كاریگەریی هۆرمۆنەكانی گلاندی ژێرمێشكەوە توورەگەكە دەبێتە

تەنێکــی زەرد (Corpus Leutium) کە بۆمــاوەی دە رۆ ژ چاوەڕێ دەکات بۆ پیتاندنــی هێلکەکە لەلایەن گیاندارە ســپێرمییەکەدا، جا ئەگەر نەپیتێندرێت تەنە زەردەکە دەپوکێتەوە و دەبێتە ریشاڵ، بەڵام لەکاتی پیتاندنی هێلکەکەدا ئەم تەنە بۆ ماوەی ٧ مانگی دوو گیانی دەمێنێتەوە.

لەوەی باســمانکرد دەبینین چەند هۆڕمۆنێک لە رژێنی ژێرمێشــکەوە بۆ چالاککردنی هێلکەدانەکان دەردەدرێن ئەوانیش LH و fsh .

هەروەهــا هەندێک هۆڕمۆنی سێکســی هەن کە هێلکــەدان دەریاندەکات ئەوانیش ئەسترۆجین و برۆجستیرۆنن، هۆڕمۆنی ئەسترۆجین بەرپرسی ماکە دەرەکییەکانی مێینەیی و گەشەکردنی ئێسکە پەیکەرە، جا لەبەرئەوەی پێگەیشــتنی مێینە دوو ساڵ پێش پێگەیشــتنی نێرینەیە، بۆیە گەشەکردنی مێینــە پێش گەشــەکردنی نێرینە دێت، هەروەها وەســتانی گەشــەکردنی ئێسکەپەیکەریشیان لە پێش هی کوڕانە.

هۆڕمۆنی برۆجستیرۆن کە لە تەنە زەردەکەوە دەردەرێت دەردرانەکەی پێــش هاتنی خوێنی بێنوێژی پتر دەبێت، ئەم هۆڕمۆنە هەندێک کاریگەریی هەیــە کەوا کۆئەندامی دەماریی دووچاری دابەزاندنێک دەکات، لەوانەشــە ئەمــە هۆی ئــەو گۆڕانە دەروونیانە بێت کە پێــش بینینی خوێنی بێنوێژی دووچاری کچان دەبێت.

و لــەو ئافرەتانــەی کــەوا ئامادەییان هەیــە دووچاری نەخۆشــییەکانی دەروونی ببنەوە دووچاری گرژییەکی توند و گرژبوون و نەخۆشیی دزیی دەروونیانەیان بکات کەوا پێیدەگوترێت کلیبتۆمانیا Kleptomania

لەوانەشە دۆخەکە هێندە تەشەنە بکات هەوڵی خۆکوشتن بدەن.

▪ کەموکورتیی گەشەکردنی ڕەگەزیانەی کچان Female Hypogonadism

زەقترین ماکەکانی ئەم دۆخە دانەبەزینی خوێن یان وەستانیەتی بەشێوەیەکی زوو (Amenorrhea).

هەروەها تەواو نەبوونی دیمەنەکانی مێینەیی لەکاتی پێگەیشتن لەرووی گەشەکردنی مەمک و خڕبوونی سمتەکان و هاتنی مووی بەر، ئەم دۆخانەیش سستیی و کەموکورتیی دوو هێلکەدانەکە پیشان دەدەن لە دەردانی هۆرمۆنە سێکسییەکان و شکستهێنانی کردەی هێلکەدانان. هەروەها زۆربەی جار منداڵنەبوون یان نەزۆکی تاکە لێکەوتەی کەموکورتیی گەشەکردنی سێکسیانەی کچانە، چوونکە زۆربەی جار مێینەییەکی تەواو هەیە بەڵام ئافرەتەکە نەزۆکە.

نەهاتنی خوێنی بێنوێژی دابەش دەبێتە سەر دوو بەشی تەواو جیاواز ئەوانیش:

١) وەستانی سەرەتایی ry Amenorrhea واتا ئەو کچە پێگەیشتوو و ڕەسیوەی هەرگیز خوێنی بێنوێژیی نەبینیوە.

٢) وەستانی مامناوەند (2ry Amenorrhea) واتا وەستانی خولی مانگانە لە دوای ڕێکوپێکبوونی.

هۆیەکانی وەستانی سەرەتایی دەگەڕێتەوە بۆ:

١) دواکەوتنی تەمەنی پێگەیشتن بۆ ١٦-١٧ ساڵ

٢) نەخۆشییەکانی کوێرە رژێنەکانی وەک:

▪ کەم چالاکبوونی گلاندی ژێرمێشک و کورتەباڵایی لەگەڵدا دەبێت Dwarfism

▪ لووەکانی گلاندی ژێرمێشک (craniopharyngioma)

▪ کەم دەردرانی هۆرمۆنی چالاککەری سێکسی، ئەمەیش دەبێتە هۆی کەموکورتی یان وەستانی هەستەوەری بۆنکردن و بە هێلکەدانی

کۆلمان ناودەبریت (kallmans Syndrome) ئەمەیش بەهۆی شکســتی گلاندی هایبۆســلامۆس لە دەردانی هۆرمۆنی چالاککردنی هێلکەدانەکانەوە دەبێت لــە گلاندی نوخامییــەوە (LH/FSH-RH) لەگەڵ شکســتی پێکهێنانی دەماری بۆنکردن (Agenesis Ofactory bulb)

دەستنیشــانکردنی ئەم نەخۆشــییە زۆر گرنگە چوونکە چارەسەرکردنی زۆر سەرکەوتووانە دەبێت و بەپیتیی بۆ ئافرەت دەگەڕێنێتەوە:

کەمبوونــەوەی چالاکیی گلانــدی ژێرمل لە لاواندا (میکســیدمای لاوان (Juvenile Myxedema

لەم دۆخەدا لێکەوتەکانی کەمبوونەوەی چالاکیی ناڕوونە و تاکە سکاڵای نەخۆش دانەبەزینی خوێنی بێنوێژییە.

■ پەنمانی بۆماوەیی گلاندی هایبو سلاموس (Congenital Adt. Hyperplasia) کە تیایدا دەبێتە هۆی زیاد دەردانی هۆرمۆنی نێرینە Androgens لە دابەزینی دەردانی هۆرمۆنی چالاککردنی گلاندی سێکســی لە گلاندی ژێرمێشکەوە. دەستنیشــانکردنی ئــەم دۆخــە زۆر روون و دیارە و تیایدا نیشــانەکانی پیاوەتی لەسەر ئافرەتی تووشبوو زۆر بەباشی دیارە Virilism.

■ شکســتی ســەرەتایی گەشــەکردنی هێلکەدانــەکان Idiopathic Ovarian Agendsis

بەبــێ هیــچ هۆیەکی دیاریکــراوە و ئەم دۆخە بە کورتیــی قەد و کەمەر دەناســرێتەوە لەگەڵ درێژیی هەردوو قاچ و کەمیی نیشانە دەرەکییەکانی مێینەیــی و نەهاتنــە خــوارەوەی خوێنــی بێنوێژی، لە هەندێک دۆخیشــدا دەبینین خانەکە ئێکس و وای تیادایە وەک هی پیاوان.

■ هۆیەکانی دیکە:

- هۆیــە شــوێنیەکان (الموضعیــە) وەک بێکونیــی پــەردەی کچێنــی imperforate Hymen و هەوکردنەکانــی شــوێنیی لە حەوزدا جا ئەگەر جۆرە

درێژخایەنەکەی بێت یانیش توندەکەی، یانیش گەشەنەکردنی منداڵدان یان دروستنەبوونی uterinc Lack.

- چەند هۆیەکی دیکەی نەخۆشیاوی وەک (ئەنیمیا- نەخۆشییەکانی گورچیلەکان).

- هۆیەکانی دەروونی

▪ تێکچوونەکانی بۆماوەیی لە کرۆمۆسۆمەکان، وەک: نەخۆشیی تەبریز کە خانەکانی تەنها ٤٥ کرۆمۆسۆمیان تیادایە لەجیات ئەوەی ٤٦ کرۆمۆسۆمیان تیادا بێت، هەروەها خانەی رەگەزیی یەک کرۆمۆسۆمی تیادایە ئەویش ئێکس xo یان دۆخەکانی سوپەر ئافرەت super woman کەوا خانەکەی ٣ ئێکس xxxی تیادایە لەجیات ئەوەی وەک دۆخە سروشتییەکە دوو ئێکیسی تیادا بێت.

▪ رژێنەکانی زاوزێ:

هۆرمۆنەکانی سێکسی لە خانەی جۆری interstitial و لە هەریەکە لە گون و هێلکەدانەکان پێکهاتووە، ئەمەیش بە کاریگەریی ئەو هۆرمۆنانەی کەوا رژێنەکانی سێکسی دەیوروژێنن و لەلایەن پلی پێشەوەی رژێنی ژێرمێشکەوە دەردەدرێن. گشت هۆرمۆنەکانی سێکسی بریتین لە سترۆیدەکان تەنها هۆرمۆنی ریلاکسین نەبێت.

کۆئەندامی زاوزێ و گونەکان:

کۆ ئەندامی زاوزێی پیاو لە ئەندامی دەرەکی و ناوەکی پێکدێت. ئەندامە دەرەکییەکان بریتیین لە گونەکان و بەربوخ و ئەندامی زاوزێ.

ئەندامە ناوەکییەکان کەناڵ و رێڕەوی گوێزەرەوەی سپێرمن.. هەروەها هەندێک رژێنی یارمەتیدەری وەک گلاندی پرۆستاتا و میزەڕۆ دەگرێتەوە.

■ **ئەندامەکانی دەرەکی (دوو گونەکە)**

بریتین لەو ئەندامانەی کە بەرپرسـی بەرهەمهێنانی زیندەوەرە پێویستە سپێرمییەکانی کردەی پیتاندن و وەچەخستنەوەن، لێرەدا گون هاوئەرک و هاوتای هێلکەدانی مێینەیە.

هەروەهـا ئەرکێکـی دیکەی گرنگیان هەیە ئەویـش دەردانی هۆرمۆنی (تیستسرۆن) ە کە سیفەتی تایبەتمەند بە پیاو دەبەخشێت لە رووی پێکهاتەی ماسـوولکەیی و دەنگی گڕ و قورگی دەرپۆقیو و ئەو مووەی کەوا دەگاتە ناوچەی ناوک و تا دەگاتە بەر و دایدەپۆشـێت، هەروەها مووی سـمێڵ و ریش. جگە لەمانەیش هۆرمۆنی نێرینە دەبێتە هۆی گەشـەکردنی ئەندام و ئەندامەکانـی دیکەی زاوزێ و حەزی سێکسـیی چالاک دەکات، جا ئەگەر کەموکورتییەک لە بەرهەمهێنانی زیندەوەرە سـپێرمییەکاندا پەیدابوو ئەوا دەبێتە هۆی نەزۆکی یان بێتوانایی لە وەچە خستنەوەدا.

دوو گونەکـە لـە ئاولەمەدا لەنێو بۆشـایی سـکدا دروسـتدەبن، لەگەڵ گەشـەکردنی ئاولەمەیشـدا گونەکان وردە وردە بـەرەو توورەگەی گون دێنە خوارێ و لە مانگی هەشتەم یان نۆیەمدا دەگاتە توورەگەکەوە.

هـۆی دابەزینـی دوو گونەکە بـۆ نێو توورەگەی گـون ئەوەیە کە پلەی گونجاوی گەرمی بۆ دروسـتبوونی زیندەوەری سـپێرمی کەمێک لە پلەی گەرمیی لەش و بەنزیکەی نێو پلە کەمترە، ئەم هەلومەرجەیش نارەخسێت ئەگەر هاتوو گونەکان لەنێو بۆشایی سکدا بوون.

گون ئەندامێکی شـێوە هێلکەییە بە پەتە سـپێرمییەکەی هەڵواسـراوە لە توورەگەیەکی ماسـوولکەیی پێستی بە موو داپۆشراو ئەویش توورەگەی گونە کە بەرەو خوارەوەی بەر و هەردوو ران شۆڕ دەبێتەوە.

زۆربەی جار هێلکە گونی لای چەپ کەمێک لە خوارترە ئەمەیش هۆیەکەی بۆ درێژیی پەتە سـپێرمییەکەی دەگەڕێتـەوە. رادەی مامناوەندیی درێژیی

گون ٤-٥ سم و پانیەکەیشی ٢،٥سم و چێوەی پێشەوە و دواوەی نزیکەی ٢ سم و کێشی هەر گونێکیش لە دۆخی ئاساییدا ١٠،٥-١٤گرامە.

گـون لە سـەدان هەزار بۆڕیـی درێژ پێکهاتووە کەوا بـە دەوری خۆیدا بەچەندان قەف پێچی خواردووە و پێیدەگوترێت کەناڵە سپێرمییەکان. هەر یەکێـک لـەو بۆڕیانەش بەچەنـد چینە خانەیەک داپۆشـراون کەوا قۆناغە جۆراوجۆرەکانی گەشەکردنی زیندەوەری سپێرمیی پیشان دەدات تا دەگاتە شـێوە کۆتاییەکەی، کۆی ئەم کەناڵانەیش لـە کەناڵێکی دیکەی گەورەتردا لەتەنیشت یەکتریدا کۆدەبنەوە بۆئەوەی بەربوخ پێکبێهێنن.

لـە هەندێـک دۆخی زگماکیـدا دابەزینی گونـەکان بـۆ توورەگەی گون دەوەسـتێت و هەر لە بۆشـایی سکدا دەمێنێتەوە، ئەوسـا ناتوانێت ئەرکە سروشـتییەکەی خۆی ئەنجام بدات، چوونکە دابەزینی بۆ توورەگەی گون گرنگتریـن مەرجی دروسـتکردنی زیندەوەرەکانی سـپێرمییە، لەبەرئەوە کەسەکە دووچاری نەزۆکی دەبێت. بەڵام ئەم دۆخە نابێتە ڕێگر لەبەردەم پەیدابوونی نیشـانەکانی پیاوەتی، چوونکە گون لەو کاتەی لەنێو بۆشـایی سکدایە دەتوانێت هۆڕمۆنەکانی نێرینە دروستبکات.

لـەلای پشـتەوە و هەردوو لای گونـدا تەنێکی شـێوە واوی هەیە کە لە سەر و تەن و کلک پێکهاتووە و بە پێکهاتەی بۆڕییە گوێزەرەوەکە کۆتایی دێت. کەناڵێکەو و خواروخێچییەکی زۆری تیادایە و بەشـی سەرەوەی بە سـەری بەربوخ ناوبراوە، ئەم کلکەیش ڕۆیشـتنی خۆی بەرەو سـەرەوە بەردەوام دەکات بەناوی کەناڵی گوێزەرەوەی شلەی سپێرم. ئەرکی بەربوخ گەشـەپێدان و چالاکیی زیندەوەرە سـپێرمییەکانە کە لە گونەوە و بەهۆی ڕێـڕەو و کەناڵێکـی وردەوە بۆی دەگوازرێتەوە. جا ئەگـەر بەربوخ گیرا ئەوا دەبێتە هۆی نەزۆکی جۆری گیرانی بەهۆی هەوکردنەکانی کۆئەندامی میزیی زاوزێیی.

▪ ئەندامەکانی ناوەکی:

١- بۆڕیی گوێزەرەوە:

لە کلکی بەربوخەوە و لە تەنیشت گونەوە دەستپێدەکات و دواتر دەچێتە بۆشایی سک و لە پەتی سپێرمیەوە بۆئەوەی دواتر بەرەو حەوز بچێت و لە توورەگە سپێرمییەکاندا کۆتایی بێت تاکو لەگەڵ کەناڵەکەی درێژ بێتەوە و کەناڵە هاوێژەرەکە دروستبکەن.

ئەرکی بۆڕیی گوێزەرەوە ئەوەیە زیندەوەرە سپێرمییەکان لە بەربوخەوە تا کەناڵی هاوێژەر بگەیەنێت کە ئەرکی گواستنەوەی زیندەوەرە سپێرمییەکانە لە شلەی توورەگەوە بەرەو ڕێڕەوی میز لەکاتی هاوێشتنی لەکۆتایی جووتبووندا.

٢)توورەگەی سپێرمی

بریتییە لە دوو توورەگەی بچووک کە لە لای پشتەوەی میزڵدان و لە پێش ڕێکە (المستقیم)دایە. توورەگەی سپێرمی تەنێکی شێوە هەرمێییە و درێژییەکەی نزیکەی ٦سم و پانییەکەی نزیکەی ١ سم. ئەرکی ئەم توورەگانە پاراستنی شلە سپێرمییەکە نییە، بەڵکو شلەیەکی گرنگ دەردەدات کە خۆراک بە زیندەوەرە سپێرمییەکان دەبەخشێت لە کاتی سەفەرکردنیان بەنێو لەشی مێینەدا و ئەم شلەیەش شەکری فرکتۆز و مادەی دیکەی تیادایە.

ئەندامی زاوزێ

ئەندامێکە و لە خوارەوەی کەوانەی بەرەوە شۆڕبووەتەوە و لە سێ بەش پێکهاتووە: یەکەمیان دوو ڕاگرن (قائمتین) کە بە هەردوو لای کەوانە بەرییەکەوە لکاون و دواتر دوو تەنی شێوە لوولەیی پێکدەهێنن کە کۆتاییەکەیان کڵاوەی چووک دایدەپۆشێت. بەشە ئیسفەنجییەکەشی لە سەرەتادا پەنماوە و کۆتاییەکەی بە پۆپنەی چووک ناسراوە و لە شوێنی

بەیەکــەوە لکانی بە ملەکەیەوە چینێکی پێســتی چواردەوری گرتووە و لە خەتەنەکردندا دەبڕدرێت.

لەکاتــی رەپبوونــدا شــانە و پێکهاتە ئیســەفنجییەکە پڕدەبێت لەخوێن و درێژییەکەی دەگاتە ١١-١٢ســم لە کەســی ئاســاییدا، هەموو کەســێکێش دەتوانێــت بە باشــترین شــێوە ئەرکە سێکســییەکەی خــۆی ئەنجام بدات مادامەکــێ ئەندامەکــە بەپێــی پێویســت رەپدەبێت. دەبێ ئەو راســتییەش بزانین کە هیچ پەیوەندییەک لەنێوان درێژیی ئەندامەکە و ئەرکەکەیدا نییە، چوونکە لەوانەیە قەبارەکەی گەورە بێت، بەڵام رەپبوونەکەی بێهێز بێت و پێچەوانەکەشی هەر راستە.

لێرەوە بۆمان ڕووندەبێتەوە کە ئەندامی سێکسیی پیاو هاوئەرک و هاوتای (قیتکــە)ی ژنانە، بەڵام لــە قیتکە گەورەترە، هەروەها کەناڵی رێڕەوی میز (میزەڕۆ) لە پیاودا بە تەنە ئیســفەنجییەکەیدا تێدپەڕێت بەڵام کەناڵی میزی ئافرەت بە قیتکەدا تێناپەڕێت.

من رژێنی پرۆستاتام ... بمناسه

دەلێـم خوێنـەرە پیاوە بەڕێزەکان نـەک ئافرەتان. چوونکـە من (رژێنی پرۆسـتاتا) لە گشـت رەگەزێکی نێردا هەم. لەوانەشـە لەرووی شـوێن و ئەرک و رۆڵە گرنگەکەم لە هەردوو کۆئەندامی میزی و زاوزێییدا شـتێکی ئەوتۆم لەبارەوە نەزانیت.

مـن رژێنێکی بۆڕیچکەیی توورەگەییم و راسـتەوخۆ دەکەومە ژێر ملی میزلـدان و لە چواردەوری کەناڵی رێڕەوی میزم کەوا میز بەرەو میزڵدان دەبات؟

لەوانەیـە پرسـیار بکەیت و بڵێیـت ئایا من بۆ ژیانی پیاو پێویسـتم یان نـا.. وەڵامـت دەدەمەوە و دەڵێـم : پیاو بەبێ من دەتوانێـت بژیەت، بەڵام رووبـەڕووی هەندێـک کۆسـپوتەگەرە دەبێتەوە کە دەتوانێت بەسـەریدا

زاڵبێت.

سروشــتی کارەکەیشــم ئەوەیە من یەکێکم لە ئەندامەکانی زاوزێی پیاو و نزیکەی ١٢ تا ٣٠ لە ســەدای ســەرجەم دەردراوەکانی شلەی سپێرمی دەردەدەم.

بەهــۆی پێچخواردنم بــە دەوری کەناڵی میزەڕۆ بــە کۆئەندامی میزەوە بەســتراوم، هەروەهــا پەیوەندییەکــم لەگــەڵ ئەو ڕێــڕەوەدا هەیە بەهۆی بوونــی دەرچــە و کونیلەیەکەوە کە بەو ڕێڕەوەوە بەســتراوە و لەمیانیدا ئەو ڕژێنانە دەردەدەم کە بە شلەی سپێرمی دەگات لەکاتی دەرپەڕینی ئەو شلەیە لە کردەی جووتبووندا.

بەڵام ئەرکی ئەو شلەیەی کەوا دەریدەدەم لەکاتی جووتبووندا یارمەتیدەری فراوانکردنی قوڕگی منداڵدانە ئەمەیش وادەکات ڕێگە لەبەردەم زیندەوەرە ســپێرمییەکاندا ئــاوەڵا بێت بۆئەوەی پێیدا تێپەڕن و لەوێشــەوە بچنە نێو منداڵــدان، ئەمەیــش هاتنە خوارەوەی ئەم شــلەیە لێکدەداتــەوە. دواتریش بەشە گەورەترەکەی شلە سپێرمییەکە لەکاتی کردەی هاوێشتندا دێت.

نەخۆشییەکانی پرۆستاتا:

ئەم نەخۆشیانە دووچارم دەبن:

١هەوکردنەکانی پرۆستاتا.

٢ پەنمانی بێزیانی پرۆستاتا.

٣شێرپەنجەی پرۆستاتا.

▪ هەوکردنی پرۆستاتا ....هۆکار و ماکەکانی

▪ هەوکردنی پرۆستاتا:

ئەم وشــەیە بــۆ ژمارەیەکی زۆری ئەو نەخۆشــیانە بەکاردەهێنین کەوا دووچــاری گلاندی پرۆســتاتا دەبنــەوە چ لە ڕووی ئــازارەوە چ لەڕووی

هەوکردنەوە تەنها لووی پیس و مەترسیدار نەبێت.

هەوکردنــی پرۆســتاتا بــەزۆری دووچاری ئــەو کەســانە دەبێتەوە کە لــە ناوەڕاســتی تەمەندان و ئەو کەســانەی تەمەنیان لە ســەرووی پەنجا سالییەوەیە زۆر بەکەمی دووچاری دەبن.

بەزۆری هەوکردنی میزەڕۆ دەبێتە هۆی هەوکردنی پرۆســتاتا، چوونکە گلاندی پرۆســتاتا چەند دەرچە و کونیلەیەکی هەیە لەســەر شێوەی وردە کەنــاڵ لە میزەڕۆدا، لەبەرئەوە هەر هەوکردنێک لە میزەڕۆدا دەبێتە هۆی هەوکردنەکانی پرۆستاتا.

لەوانەیە هەوکردنی پرۆستاتا ببێتە دۆخێکی درێژخایەن چوونکە پێکهاتە وردەکــەی گلاندی پرۆســتاتا لە چەندان کەلێن و وردەبــۆڕی پێکهاتووە، لەبەرئــەوە پەیدابوونــی هەوکردنی میکرۆبیــی زۆر بەخێرایی لە کەلێن و بۆڕییەکاندا بڵاو دەبێتەوە ئەمەیش نایەڵی ئەنتی بایۆتیکەکان پێیبگەن.

جۆرەکانی هەوکردنەکان ئەمانەن:

١) هەوکردنی توندی پرۆستات.

٢) هەوکردنی میکرۆبیانەی پرۆستات.

٣) هەوکردنی درێژخایەنی نامیکرۆبیانەی پرۆستات.

■ هەوکردنی توندی پرۆستاتا:

هۆیەکانی ئەم هەوکردنە بەهۆی تووشبوونی نەخۆشە بە هەندێک میکرۆبی وەک گۆییە هێشووییەکان و و دووچاربوون بە هەندێک کەڕوو.

بــەڵام ئەو هۆکارانەی یارمەتییدەری پەیدابوونی ئەم هەوکردنەن بریتین لەمانەی خوارەوە:

-زێدەڕۆییکردن لە کردەی سێکسیدا.

وروژاندنی بەردەوامی سێکسی.

- خواردنەوەی شلە کهولییەکان.

ماکەکانی ئەم هەوکردنەیش ئەمانەن:
- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.
- حەزکردن بە رشانەوە.
- هەستکردن بە ئازاری لەش.
- هەروەهــا ئــازاری توند لە رێکە (المســتقیم) و کونی کۆم کە لە کاتی پیســاییکردندا زیاتر دەبێت و ئەم ئازارانەیش هەندێک جار دەچنە بەشــی خوارەوەی پشت و بەر و ئەندامەکانی زاوزێ دەچن.
- نەمانی حەزی سێکسیی.
- میزکردنی بەردەوام و دووبارە.
- هەستکردن بە سووتانەوە و ئازار لە کاتی میزکردندا.
- میزی خوێناوی.
- هەندێک جاریش دەبێتە هۆی میز گیران.
ئەم هەوکردنە بەم رێگەیانەی خوارەوە چارەسەر دەکرێت:
- حەسانەوەی تەواو لەسەر پێخەفدا.
- دوورکەوتنەوە لە وروژانی سێکسی.
- خواردنی هەندێک دەرمانی نەرمکەر و هێورکەرەوە.
- بەکارهێنانی هەندێک دەرمانی ئەنتی بایۆتیکی، ئەمەیش لەدوای پشکنین و تاقیکردنەوەی هەســتیاری لەهەمبەر ئــەو میکرۆبانەی هەوکردنەکەیان دروســتکردووە، هەموو ئەم شــتانەیش لەژێر چاودێریی پزیشکدا ئەنجام دەدرێن.

■ هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستاتا:

ئەم هەوکردنە درێژخایەنانە چەند گۆیینەیەکی هێشووییی شێوە تەزبیحی (Streptococci) و هەندێک لە کەڕوو و ڤایرۆسەکان دروستیدەکەن.
هۆکارە یارمەتیدەرەکانی هەوکردنی درێژخایەنی پرۆستاتا ئەمانەن:

-پەنمانی پرۆستاتا.
- تەنگیی میزەڕۆ.
-ئەستووربوونی پرۆستاتا.
-هەوکردنــە جۆراوجۆرەکانــی ئەندامەکانی لــەش وەک هەبوونی پنتی کێمی و زوخاوی لە ددان و دوو ئالۆوەکەدا.
ئــەو ماکە سێکســیانەی کە بەهۆی هەوکردنی پرۆســتاتا دروســتدەبن ئەمانەن:
-نەمانی حەزی سێکسی.
-خێرا ئاوهاتنەوە.
- یەکــەم جــار دووچاری دۆخی کــەم رەپبوون دەبێت و پاشــانیش لە قۆناغێکی درەنگتردا چووک توانای رەپبوونی نامێنێت.
- هەروەهــا لە کاتی ئاو هاتنەوەدا خوێنیش لەگەڵ شــلە ســپێرمییەکەدا دێت.
بەڵام لە رووی ماکەکانەوە ئەم ماکانە لە نەخۆشدا پەیدا دەبن:
-هەستکردن بە ئازار لە ناوچەی کۆمدا.
-هەستکردن بە ئازار لەکاتی هاتنی میزدا.
-پەیدابوونی چەند گۆڕانکارییەکی نا سروشتی لە هاتنی میزدا.
-لەرووی پلەی گەرمیشەوە ئەو کەسەی دووچاری هەوکردنی درێژخایەن بووەتەوە پلەی گەرمیی لەشی بەرز نابێتەوە.
بەڵام لە چارەســەرکردنی هەوکردنــی درێژخایەنی پرۆســتاتەوە چەند خاڵێکی گشتی هەن کە لەسەر نەخۆش پێویستە رەچاویان بکات:
١)خۆ دوورگرتن لە خواردنەوەی شلە کهولییەکان.
٢)نابێ کارێکی وەها بکات قەبز ببێت.
٣)میانڕەویکردن لە ژمارەی کردە سێکسییەکاندا.

هەروەها لەدوای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و تاقیکردنەوەی هەستیاریدا دەبێ نەخۆش ئەنتی بایۆتیکێکی گونجاوی پێبدرێت.. هەروەها چەندەها ئەنتیبایۆتیک هەن کە چڕییەکەی لە شلەی پرۆستاتادا زیاد دەکات.

هەروەها دەبێ چارەسەری تەنگەبەریی میزەڕۆ بکرێت ئەگەر هەبوو، هەروەها هەر هۆیەکی دیکەیش بنبڕبکرێت کەوا یارمەتیدەری پەنمانی پرۆستاتن.

شێلانی پرۆستاتا ئەمەیش لە رێگەی کونی کۆمەوە دەبێت، ئەم شێلانەش چەند سوودێکی هەیە، گرنگترینیان:

أ-پاککردنەوەی کێم و زوخاو و بەکتریا و پاشماوەکانی نێو پرۆستاتا.

ب-زیادبوونی چالاکیی سووڕی خوێنی نێو پرۆستاتا.

ج- یارمەتیدانی خانە و پێکهاتەکانی پرۆستاتا بۆ خێرا هەڵمژینی دەرمان و بەتایبەت ئەنتیبایۆتیکەکان بەمەیش کاراییەکەی پتر دەبێت و دەرەنجامی باشتر دەداتە دەست.

ئەستووربوونی پرۆستاتا و رێگەکانی چارەسەرکردنیان:

چۆن پشکنین بۆ ئەو کەسە دەکرێت کەوا دووچاری نەخۆشیی پرۆستاتا بووەتەوە؟ پشکنینەکە لە رێگەی کۆمەوە دەبێت و ئەم پشکنینەش بۆ دەستنیشانکردنی رووپەڕی دەرەوە و قەبارەی پرۆستاتایە.

-پێوانی قەبارە و خێرایی هاتنی میز.

- پشکنین بە شەپۆلەکانی سەروو دەنگی.

- پشکنین بە بەکارهێنانی لێنواڕ.

- پشکنین بەبەکارهێنانی تیشکی رەنگین.

-پشکنینی میز و خوێن.

رێگەکانی چارەسەرکردنی پەنمانی پرۆستاتا ئەمانەن:

-رێگەکانی نەشتەرگەری.

- ڕێگەکانی نا نەشتەرگەری.

ئەو کاتە پەنا دەبرێتە بەر ڕێگەی نەشــتەرگەری- بۆ ئەم نەخۆشــانەی کە بەرگەی نەشــتەرگەری دەگرن- کەوا چارەســەرەکانی دیکە سوودیان نەمێنێت....

چارەســەری نا نەشــتەرگەریش بۆ ئەو نەخۆشــانە دەبێـت کە بەرگەی نەشتەرگەرییە گەورەکان ناگرن(ئەوانەی نەخۆشیی دڵ و خوێنبەرەکانیان هەیــە). هەروەها ئەو نەخۆشــانەی کــە ئازار و هەوکردنێکــی زۆریان لە جومگەی ئەژنۆ و ڕاندا هەیە و ئەوانەیش کە ناتواندرێ لە دۆخی دروست دابندرێــن بــۆ ئەنجامدانــی کردەی نەشــتەرگەریانە و ئەوانــەش کە لەوە دەترسن دووچاری ئاوهاتنەوەی گەڕاوە (القژف المرتجع) دەبنەوە.

چارەسەری نەشتەرگەریانەی سەرکەوتوو و کاریگەر بۆ چارەسەرکردنی پەنمانی پرۆستاتا چییە؟

ماکە لاوەکییەکانی کردەی بڕین و دەرهێنانی پرۆستاتا چییە؟

دەتوانین ماکە لاوەکییەکانی بڕینی پرۆستاتا لەم خاڵانە چڕبکەینەوە:

١) ئاوهاتنەوەی گەڕاوە.

٢) خوێنبەربوون.

٣) پەنمانی پەلەکان.

٤) میزکردنی خۆنەویستانە.

٥) تەنگەبەریی میزەڕۆ.

٦) میزگیرانی توند.

٧) هەوکردنی بەربوخ.

٨) تەنگبوونی ملی میزڵدان.

٩) هەندێک گرفتی سێکسی.

ئایا لە دوای نەشــتەگەریی بڕین و دەرهێنانی پرۆســتاتا گرفتی سێکسی

پەیدا دەبێت.؟

زۆر بەكورتی ئەو كەسەی پێش نەشتەرگەرییەكە ژیانێكی سەركەوتووانەی سێكسـی هەیە لەدوای نەشتەرگەرییەكەشدا باشتر دەبێت، جگە لەمانەیش میزلـدان میز باشـتر بەتاڵ دەكاتـەوە چوونكە ئەو فشـارە نامێنێت كەوا پێشتر لە پرۆستاتاوە دەكرایە سەری.

كاریگەریی هەوكردنی پرۆستاتا لەسەر گیاندارەكانی سپێرمیدا چییە؟

١-هەوكردنی پرۆستاتا دەبێتەهۆی گۆڕانكاریی شێوەیی لە گیاندارەكانی سپێرمی ئەمەیش دەبێتەهۆی كەمبوونەوەی توانای پیتاندنی هێلكە.

٢-هەوكردنـی درێژخایەنـی پرۆسـتاتا دەبێتە هـۆی تێكچوونی كردەی رەپبوون، چوونكە لە سەرەتادا نەخۆش دووچاری خێرا ئاوهاتنەوە دەبێت و دواتریش توانای رەپبوونی نامێنێت.

▪ پرۆستاتا و كۆئەندامی زاوزێ

كۆئەندامی زاوزێ لە نێرینەدا لەمانە پێكدێت:

١) چووك.

٢) رێڕەوی میز.

٣) دوو گوونەكە.

٤) بەربوخ.

٥) پەتی سپێرمی و بۆڕیی گوێزەرەوە.

٦) توورەگەی سپێرمی.

٧) پرۆستاتا.

وەك پێشتریش گوتمان پرۆستاتا دووچاری چەندان نەخۆشیی دەبێتەوە لەوانە هەوكردنە توند و درێژخایەنەكان و لووە بێزیان و پیسەكان كەوا بە رۆڵی خۆیان كاریگەرییان لەسـەر كاركرد و كارایی كۆئەندامیی سێكسیی

پیاوان و گۆڕانکاریی سێکسیی جۆراوجۆردا دەبێت، ئەمەیش بەندە بە جۆری ئەو نەخۆشییەی کە دووچاری گلاندی پرۆستاتی دەبێتەوە.. خوێنەری ئازیز فەرموو تۆ و ماکەکانی گشت نەخۆشییەک و کاریگەرییەکانی لەسەر کۆئەندامیی سێکسیی پیاو:

١) هەوکردنە توندەکانی پرۆستاتا:

-ماکە گشتییەکان:

- بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی.

- هێلنجدان

- نەمانی حەزی خواردن.

- رشانەوە.

- ئازارە گشتییەکانی لەش.

٢)ماکە شوێنییە گشتییەکان:

- هەستکردن بە ئازاری رێکە (المستقیم) لەکاتی پیساییکردندا، هەندێک کاتیش ئەم ئازارە بەشی خوارەوەی پشت و ئامێرەکانی سێکسی و رانەکانیش دەگرێتەوە.

-بەهۆی ئازاری توندەوە نەخۆش حەزی سێکسی لەدەستدەدات.

-ئەو ماکانەی بەهۆی هەوکردنی میزەڕۆ بەدیاردەکەون:

أ)میزکردنی بەردەوام.

ب) هەستکردن بە سووتانەوە و ئازار لەکاتی میزکردندا.

ج)هاتنی خوێن لەدوای میزکردندا.

د)گیرانی میز.

-پەیدابوونی دومەڵ لە پرۆستاتا لە دۆخە توندەکان و تیایدا نەخۆش دووچاری لەرز و موچڕکە دەبێت و زیاتر ئارەقە دەکات.

پەنمانی پرۆستات و کاریگەریی لەسەر کۆئەندامی میزەڕۆدا

تێبینیـی ئەوە کـراوە کە ئەو نەخۆشـانەی دووچاری ئەسـتووربوونی پرۆسـتاتا بوونەتـەوە لەم ماوەیـەی دواییدا پتر بووە، ئەمەیش شـتێکی سەیر نییە. چوونکە بەهۆی پێشکەوتنی پزیشکی و تەکنۆلۆژییەوە تەمەنی شیمانەکراوی کەسـەکان زیاتربووە. ئەم نەخۆشییە زیاتر دووچاری ئەو پیاوانە دەبێتەوە کە بەزۆری تەمەنیان لەسەرووی پەنجا ساڵییەوەیە.

ئەسـتووربوونی پرۆسـتاتا وئەو ماکانەی کە بەدوای خۆیدا دەیانهێنێت وەک: داخرانـی میـزەڕۆ بە شـێوەیەکی پلەبە پلە دێت و ١٠-١٥ سـاڵ و هەندێک جاریش ٢٠ سـاڵ دەخایەنێت، زۆربەی نەخۆشەکان پێیانوایە ئەو ماک و گۆڕانکارییانەی بەهۆی ئەسـتووربوونی پرۆستاتاوە دروستدەبن چەند شـتێکی سروشـتین و لەگـەڵ گوزەرکردنـی تەمەنـدا روودەدەن. دەتوانین شوێنەوارەکانی ئەستووربوونی پرۆستاتا لەم خاڵانەی خوارەوەدا چڕبکەینەوە:

١) تێکچوونی ئەرک و کارکردی میزڵدان:

میزڵدان لە ماسوولکەی بەهێز پێکدێت، هەروەها چەندان زمانە(الصمامات) ی هەیە. هەر بۆڕییەکی میز زمانەیەکی هەیە کە نایەڵێت میز بچێتەوە نێو میزڵدان دوای ئەوەی لە میزڵدانەوە دەچێتە نێویانەوە، هەروەها زمانەیەکی دیکە لەنێوان میزڵدان و کەناڵی ڕێڕەوی میزدا هەیە، سوودەکەیشی ئەوەیە لەکاتـی کردەی هاوێشـتنی سـپێرمدا نایەڵی شـلەی سـپێرمی بچێتە نێو میزڵدانەوە، ئەم زمانەیە لەگەڵ پەنمانی پرۆستاتەوە دەپەنمێت و وادەکات میز بە ئاسانی نەیەت، ئەم بەشەش لەکاتی بڕین و دەرهێنانی پرۆستاتادا بە نەشتەرگەری دەبڕدرێت.

بەڵام لەگەڵ زیادبوونی بەرهەڵسـتی و زیـاد پەنمانیدا میزڵدان ناتوانێت بەسەر گیرانەکەدا زاڵبێت، لەمەیشدا هێزی ڕۆیشتنی میز لە هەندێک جاردا

کەم دەکاتەوە و ڕێژە میزێک لەنێو میزڵداندا دەمێنێتەوە.

هەروەهــا لاوازیــی شــەپۆلی میــز بەهێواشــی و بەرەبــەرە ڕوودەدات بەشێوەیەک زۆر کەس تێبینیی دەکەن.

٢) دواکەوتنی کردەی دەستپێکردنی هاتنەخوارەوەی میز:

کردەی هاتنەخوارەوەی میز لەم دۆخانەدا نا سروشتییە، چوونکە کاتێک ڕۆیشتنی میز دەستپێدەکات ئەوا شەپۆڵەکەی دەستپێدەکات و دەوەستێت و دواتر جاری دووەم دەســتپێدەکاتەوە و دەوەســتێتەوە و هتد، ئەمەیش لەبەرئەوەیە کە میزڵدان دەیەوێت جار لەدوای جار گرژبێت بۆئەوەی ئەو میزەی لەناویدا ماوەتەوە بینێرێتە دەرەوە.

٣) دڵۆپەکردنی میز:

هەندێک جار کاتێک کردەی میزکردن کۆتایی دێت و کەسەکە لە شوێنی خــۆی هەڵدەســتێتەوە میزڵدان دەیەوێــت چەندان جــار گرژبێت ئەمەیش دەبێتە هۆی تەڕکردنی پۆشاکەکانی ناوەوە.

٤)زیادبوونی جارەکانی میزکردن:

لــە دۆخــی پەنمانی پرۆســتاتدا ژمــارەی جارەکانی میزکــردن زیاتر دەبێــت، چوونکــە لە دۆخــی هەبوونی میزێک کــە لە میزڵــدان ماوەتەوە وادەکات میزڵــدان زوو پڕبێتــەوە، هەروەها میزڵدان لــە دۆخێکی ناجێگیر دەبێت. لەو کاتەی میزێکی کەمی تیادایە وەهای لێدەکات چەند ئاماژەیەکی پڕبوون بنێرێت میز بەخۆداکردنی شــەوانە (یان هەڵســانەوە لە خەو بۆ میزکردن):

دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگرن کە کاتێک شەوانە بۆ میزکردن یەکجار لەخەو هەڵدەســتین مانــای ئەوە نییە کە هۆیەکەی نەخۆشــی بێت.. چوونکە هەر کەسێک لە شەودا ڕێژەیەکی زۆری شلەمەنی بخواتەوە یان ئەو کەسانەی شەوانە قاوە دەخۆنەوە ئەگەری ئەوەیان هەیە بۆ میزکردن بەلای کەمەوە

جارێک هەڵسنەوە.

لەهەمان کاتیشــدا دەبینین لە کەســانی تەمەن گەورە و پیردا بەبەراورد لەگەڵ کەسانی کەم تەمەنتر ڕێژەی ئەو میزە زیاتر دەبێت کەوا گورچیلەکانی لەکاتی شەودا دەریدەدەن، بەڵام لە دۆخەکانی ئەستووربوونی پرۆستاتادا نەخۆشــەکە دوو جــار یــان زیاتر بۆ میزکــردن هەڵدەســتێت، لە هەندێک دۆخی دیکەشــدا لەبەر زۆری هەڵســانەوە بۆ میزکردن چێژ لە خەوەکەی نابینێت.

٦)هەستکردن بە ئازار لەکاتی میزکردندا:

ئەمەیــش لــە ئەنجامی هەبوون یــان نەبوونــی پەتایەکــی میکرۆبییەوە دەبێــت، هەندێک جاریش پیــاو بەهۆی تەقینــی موولوولەکانی خوێنی نێو پرۆستاتاوە دووچاری میزکردنی خوێناوی دەبێت، بەڵام دەکرێت پەتایەک یانیش شــێرپەنجە بێــت، جا لەبەرئەوە دەبێ بــە گرنگییەوە لە دۆخی ئەو کەســانە بنوارین کەوا میزیان خوێناوییە، بەتایبەت کەسانی پیر کە ردەبێ گشــت ئەو پشــکنینە پێویســتەکانیان بۆ بکرێت بۆئەوەی بزانین هۆی ئەم خوێنهاتنە چییە.

٧)میزگیرانی توند:

لەم دۆخەدا نەخۆشــەکە ناتوانێت بەتەواوی میز بکات، ئەمەیش ماکێکی زۆر مەترسیدارە و پێویستی بە ڕێوشوێنی یەکلاکەرەوە و خێرا هەیە.

- **ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی میزگیرانی توند:**

١)پەتای میکرۆبیی مامناوەندی پاشماوەکانی میزی نێو میزڵدان کە دەبێتە هۆی هەوکردنی قوڕگی میزڵدان و پرۆستاتا.

٢)گیرانی کەناڵی ڕۆیشتنی میز.

٣)لاوازیی و بێهێزیی ماســوولکەکانی میزڵدان بەشــێوەیەک کە ناتوانێت

گرژبێت و خۆی لە میزەکەی نێو خۆی دەربازبکات.

هەروەهـا خواردنەوەی شـلەمەنییە کهولییەکان دەبێتـە هۆی میزگیران، چوونکـە ئەم شـلەمەنیانە دەبنە هۆی سـڕکردنی کۆئەندامـی مەڵبەندیی دەمـاری، ئەمەیش دەبێتە هۆی پشتگوێخشـتنی ئـەو ڕێنماییانەی کەوا لە میزڵدانەوە دێن و هەواڵی پڕبوونی بە دەماری مەڵبەندیی دەگەیەنێت.

هەروەهـا چەنـدان دەرزی هەن کە بەکارهێنیانیـان دەبێتە هۆی گیرانی میز، وەک: هەندێـک دەرمانی هێمنکەرەوە و ئەو دەرمانانەی کەوا لەکاتی سـڕکردنەکاندا بەکاردێـن، هەروەهـا پێکهاتەکانـی ئەفدرینیـش هەمـان کاریگەرییان دەبێت.

■ **کۆئەندامی زاوزێی ئافرەت:**

منداڵدان ئەندامێکی ناوبۆشـی شـێوە هەرمێییـە و پێکهاتەیەکی بەهێزی ماسـوولکەیی هەیە بۆئەوەی بتوانێت ئەرکە سـەرەکییەکەی خۆی ئەنجام بدات کە بریتییە لە دووگیانی و منداڵبوون.

کەوتووەتـە شـوێنێک کەوا ڕێکە لە پشـتیەتی و میزڵدان لەپێشـیەتی و دەکەوێتە ناوەڕاسـتی بۆشایی حەوزییەوە. لە دۆخی بەتاڵیدا نزیکەی دوو هۆقیەیە، لەدوای منداڵبوونیش بەهۆی کشانە زۆرەکەی قۆناغی دووگیانی و پێشوازیکردن لە ئاولەمە راستەوخۆ دەگاتە دوو رەتل.

بەوە دەناسرێتەوە کە بۆ گرژبوون و گەڕانەوە بۆ قەبارەی جارانی خۆی توانایەکی گەلێک زۆری هەیە – واتا گەڕانەوە بۆ دۆخی پێش دووگیانی لە ماوەی ٤٠ رۆژدا (شەش هەفتە).

پێوەری سروشتیی منداڵدانی خانمێکی پێگەیشتوو بەم شێوەیە:

درێژیی: ٧ سانتیمەتر و نیو.

پانی: ٥ سانتیمەتر.

ئەستووری: ٢ سانتیم و نیو.
لە دووبەش پێکهاتووە:
أ) تەنی منداڵدان.
ب) قورگی منداڵدان.
هەروەها لە بەشی سەرەوە و خوارەوە پێکهاتووە و لە رووی پێکهاتە و ئەرکەوە تەواو لەیەکتری جیاوازن...
رێـژەی درێژیـی منداڵـدان بـۆ درێژیـی ملـی منداڵـدان بەپێـی تەمەن دەگۆڕێت.
گەورەیی خواوەند لەو دەمارانە بەدیار دەکەون کەوا خۆراک و خوێن بە منداڵدان دەبەخشن و بە هەردوو لای منداڵدان درێژ دەبنەوە بەشێوەیەک (شێوەی کلیلی کردنەوەی سەری بیبسی هەیە) ئەمەیش لەکاتی دووگیانیدا رێگە بــە درێژبوونەوە و لوولەکبوونی دەدات.. هەروەها خۆراک و خوێن بە منداڵدان و هەردوو بۆڕیی میز دەبەخشن..

▪ **تەنی منداڵدان:**
تەنی منداڵدان لە ماســوولکەی بەهێز پێکهاتوون و بە ناوپۆشی منداڵدان ناوپۆشکراوە و ئەرکەکەیشی بریتییە لە ئەنجامدانی خولی مانگانە بەهۆی دابەزینــی بەشــەکیی ئــەم ناوپۆشــە و ســەرلەنوێ نوێکردنــەوەی وەک ئامادەکارییــەک بــۆ خولێکی دیکــەی مانگانە لەژێــر کاریگەریی هۆرمۆنە خولییــە هێلکەدانیەکانــەوە، جــا لە دۆخــی دووگیانبووندا تەنــی منداڵدان پێخەفی رۆچوون و نقوومبوونی ئاولەمەیە تا کاتی لەدایکبوون کە بەهۆی گرژبوونی ئەم ماسوولکانەوە دەبێت لەکاتی دابەزینی ئاولەمەدا.
تەنی منداڵدان ئەو شوێنەیە کە لووە لیفییەکانی لێ پەیدا دەبێت (ئەو لووە بێزیانەی کەوا بەناوبانگ و دووبارەیە).

ت) قورگ یان ملی منداڵدان:

دەرگە یان دەروازەی منداڵدانە، لە پێکهاتە و ئاوێتەیەکی ماسوولکەیی و ریشاڵی پێکهاتووە و دەردراوێکی قلیایی هەیە و بە نێوەندێکی گونجاوی چوونە ژوورەوەی زیندەوەرە سپێرمییەکان و هەڵکشانی بەرەو منداڵدان دادەندرێت لەکاتی پەیدابوونی سکپڕیدا.

دەتوانین بڵێین: ئەم دەردراوە سروشتیانە تەنها بەکتریاکان دەکوژێت، کەشی گونجاو بۆ هەڵکشانی زیندەوەرە سپێرمییەکان خۆشدەکات، بەڵام ئەگەر نا سروشتیبوو ئەوا زیندەوەرە سپێرمییەکان و بەکتریاکان دەکوژێت.

لەکاتی سکپڕیشدا پشتێنەیەکی داخەر و رێگرە لە هاتنە خوارەوەی پێکهاتەکانی سکپڕی بە درێژایی نۆ مانگەکە.

جا بەپشکنینی باش و دروستی منداڵدان، دەتوانین ئەوە بزانین کە ئاخۆ کردەی دووگیانیی پێشوو هەبووە یانیش لەدایکبوونەکە دژوارە یان نا.

لە دۆخەکانی هەوکردنی درێژخایەنی ملی منداڵدانیشدا چەند دەنکۆڵەیەک لەسەر ملەکەیدا بەدیاردەکەون کە بەهۆی هەوکردنەوە دروستبوونە و دەبنە هۆی داخرانی کونیلەکانی رژێنەکانی ملی منداڵدان و چەند دەردراوێکی لینجی ناوپۆشی دەخاتە نێویەوە ئەمەیش لە رووە زانستییەکەی بە دەنکوڵەی نابوس ناسراوە و چارەسەریشی بە داغکردنی ملی منداڵدان دەبێت.

▪ دۆخی منداڵدان لەنێو بۆشایی حەوزیدا:

منداڵدان بەوە دەناسرێتەوە کە لەناوەڕاستی بۆشایی حەوزیدا بەرەو پێشەوە هاتووە، بەڵام ئەم دۆخە لەگەڵ گۆڕانی دۆخی نەخۆشەکە و ژمارەی منداڵبوونەکان و پڕبوونی میزڵدان و رێکە دەگۆڕێت و زیانێکی

زۆر بە خانمان دەگەیەنێت.

جـا بێتوانایی ملی منداڵدان یان پشـتێنە بەندکەرە گوشـەرەکە لەماوەی دووگیانیدا دەبێتە هۆی دووبارە لەبارچوونەوە یان منداڵبوونی زوو.

ئـەوەی گرنگیـی تایبەتی هەیـە لیمفاوییەکانی منداڵدانـن. چوونکە تەنی منداڵـدان بەوە دەناسـرێتەوە کە لەرووی دۆخـی هەبوونی لیمفاوییەکانی تایبـەت بەخۆی هەژارە و پێچەوانەی دۆخی لیمفاوییەکانی ملی منداڵدانە.. ئەمەیـش ئـەو جیاوازییـە گەورەیـەی نێـوان شـوێنەواری پەیدابوونـی شـێرپەنجەی منداڵـدان لـە ئایندەدا بەشـێوەیەکی کـەم رووندەکاتەوە بە بەراوردکـردن لەگـەڵ پەیدابوونی شـێرپەنجەی ملی منداڵـدان کەوا زۆر بەخێرایی بڵاو دەبێتەوە.

سەبارەت بە هەبوونی دەمارەکانی منداڵدانیش، بەشێوەیەکی رێژەیی لەو شوێنە کەمانە دادەندرێت لە جەستەدا کەوا هەستیارییەکی کەمیان هەیە.

لەگەڵ پێشـکەوتنی گەورەی لایەنی پراکتیکی ئەو توانایە وەدەستهاتووە کە کردەکانی داغکردن ئەنجام بدرێت و لە نۆڕینگەی دەرەکی نموونەیەک لە ملی منداڵدان وەربگیرێت بەبێ ئەوەی پێویست بە سڕکەری گشتی یان هێورکەرەوە هەبێت. هەروەها دەشـتواندرێت نەشتەرگەرییەکانی بڕین و دوورینەوە لەکاتی نەشـتەرگەریی سـزاریندا ئەنجـام بدرێت بەبێ ئەوەی پێویست بە سڕکەری بەشەکی هەبێت تەنها لە شوێنی برینی دیواری سکدا نەبێت.

■ **زێ:**

پ: زێ چییە؟

و: کەناڵێکە و لە کونی زێوە بۆ منداڵدان درێژدەبێتەوە.

پ: ئاراستەی زێ چۆنە؟

و: زێ لە خوارەوە بۆ ســەرەوە و دواوە بە گۆشــەیەکی وەستاو لەگەڵ ملی منداڵداندا ئاراستە دەگرێت

پ:کونی ناوەوەی زێ چۆن کۆتایی دێت؟

و:زێ لــە رووی نــاوەوە بــە شــێوەیەکی کوێر کۆتایی دێــت، واتا کون و دەرچــەی نــاوەوەی نییە، بەڵام لەســەر شــێوەی گیرفانــە و تیایدا ملی منداڵدان دەکرێتەوە و لە چواردەوری منداڵدانیشدا چوار چەند سووچێکی دوگڵاسی بچووک هەن.

پ: سووچێکی دوگڵاسی چییە؟

و: چوار ســووچێکی دوگڵاسی هەن سووچی دوگڵاسی پێشەوە لەپێش ملی منداڵدان،ســووچی دووگڵاســی دواوە لــەدواوەی منداڵدان و دووانی تەنیشتەکان لای راست و چەپی ملی منداڵدان.

پ: درێژیی زێ چەندە؟

و: دیــواری پێشــەوەی زێ کورتترە لــە دیــواری دواوە و درێژییەکەی نزیکەی ٨ســانتیمەترە بەڵام ئەوەی دواوەی ١١ سم.لەبەرئەوە سووچێکی دوگڵاسی دواوە قووڵترە لە هی پێشەوە.

پ:ئایا پەیوەندیی لەنێوان زێ و میزڵدان و رێکەدا هەیە؟

و: دیواری پێشەوەی زێ پەیوەندیی بە کەناڵی رێڕەوی میز و میزڵدانەوە هەیە کە دەکەونە پێشــیەوە، بەڵام دیــواری دواوەی پەیوەندیی بە رێکەوە هەیە کە دەکەوێتە پشتییەوە.

پ:زێ لە چی پێکهاتووە؟

و: زێ لە پێکهاتەیەکی ماســوولکەیی و خانەیــی پێکهاتووە و توانایەکی زۆری بــۆ درێژبوونەوە و کشــان هەیە و دیوی ناوەوەیشــی بە چینێکی ئەســتووری خانــە داپۆشــراوە و رووپەڕەکەی لووس نییــە بەڵکو چەند چەمینەوەیەکی تیادایە.

پ: ئایا زێ رژێنی هەیە؟

و: زێی کچان و ئەو ژنانەی منداڵیان نەبووە تەنگە و دوای منداڵبوونیش فراوان دەبێت.

▪ پرسیار و وەڵام سەبارەت بە وەستانی سووڕی مانگانە و نەخۆشییە گشتییەکانی بێنوێژیی

١) بۆچی سووڕی مانگانە و نەخۆشییەکانی بێنوێژی بەگشتی لە تەمەنێکی دیاریکراوی ئافرەتدا روودەدات؟

ئەمە لە ژیانی گشت ئافرەتێکی ئەم سەردەمەدا رووداوێکی سروشتییە. سەرەتای قۆناغێک و کۆتایی قۆناغێکی دیکەیە و نابێ ئافرەتانیش وەها تێبگەن کەوا سەرەتای قۆناغی دەردەسەری و ناخۆشییەکانە، بەڵکو دەبێ وەهای لێبنواڕیت کە قۆناغی بەختیاری و نازدارییە.

زۆربەی ئافرەتان نازانن چی روودەدات، هەروەها زۆربەی ئافرەتان درک بەوە ناکەن کە پەیوەندیی پتەو لە نێوان دەردەسەرییەکانیان و وەستانی بێنوێژیدا هەیە کە سەداسەد هیچ پەیوەندییەک نییە. زاراوەی وەستانی خوێنی بێنوێژی یان حەیز نەشۆری بەهەڵە ناوی لێندراوە پێیدەڵێن تەمەنی بێهوایی، ئەمەیش وەرگێڕانێکی وشەی یۆنانیی (مۆنۆبۆس)ە کە خۆی لە خۆیدا مانای وەستانی خوێنی بێنوێژییە جا ئایا ئەم تەمەنی بێهواییە لەکوێ هاتووە.

٢) ئەمە کەی روودەدات ؟

لە دۆخە سروشتییەکاندا لە هەر کاتێکدا و لەنێوان تەمەنی چل ساڵی و پەنجاوپێنج ساڵیدا روودەدات. لە ئافرەتێکەوە بۆ ئافرەتێکی دیکە و لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکەیش دەگۆڕێت. لە میسردا حەیز بەهۆی پلەی گەرمای بەرزەوە زوو دەوەستێت. جا ئەگەر لە چلەکاندا حەیز وەستا دەڵێن

وەســـتانێکی پێشـــوەختە و ئەمە زیاتر باوە، جا ئەگەر تا دوای پەنجاوپێنج ســـاڵی بـــەردەوام بێـــت: دەڵێـــن وەســـتانێکی درەنگوەختە. لـــە دۆخەکانی نەخۆشیشـــدا لە تەمەنێکی زۆر زوودا بۆنموونە لە تەمەنی بیســـت ساڵیدا روودەدات، ئەمەیـــش بەهـــۆی کەموکورتیـــی زگماکی یان نەخۆشـــیەکانی سیســـتمی بەرگری یان تووشـــبوونی هێلکەدانە بەلـــووەکان و کەوتنە بەر تیشـــک. شـــتێکی سروشـــتییە کە بڕین و دەرهێنانی هێلکەدانـــەکان مانای وەستانی خوێنی بێنوێژییە.

٣) بۆچی خوێنی بێنوێژی دەوەستێت؟

بەپێچەوانەی پیاوەوە هەر قۆناغێکی ئافرەت نیشانە تایبەتمەندەکەی خۆی هەیە، لە نەوجەوانی چەند نیشـــانەیەک و لە هاوســـەرگیری و دووگیانی و شیردانیشدا چەند نیشانەیەکی هەیە. قۆناغی توانای وەچە خستنەوە لەلای ئافرەتدا دوو نیشـــانەی سەرەتا و کۆتایی دەستنیشانی دەکات. سەرەتا لە کاتی خوێنبینین و کۆتاییەکەیش لەو کاتەیە کە حەیزی تیادا ناشـــۆرێت و بریتییە لە قۆناغی نێوان ٤٢ ساڵی و ناوەندییەکەی ٤٠٠ هێلکەیە واتا ٤٠٠ خولی حەیز شۆری و پەیوەندیی بە چالاکیی هێلکەدانەکانەوە هەیە.

هێلکەدانەکان چەند ئەرکێکیان هەیە، لەوانە: دروستکردنی هێلکە و دەردانی هۆرمۆنەکانی مێینەیی (ئەســـترۆجین و برۆجیســـتیرۆن)، ئەمانەیش دوو ئەرکـــن کە هەماهەنگن بۆ خولێـــک کەوا کاتەکەی چوار هەفتەیە لە رێژەی مامناوەنـــدی و تەمەنـــە گریمانەییەکەشـــیان لەگـــەڵ نەمانـــی عەنبارکراوە جێگیرەکـــە کۆتایـــی دێت. لێـــرەدا هێلکەدانـــان و دواتریش خولـــی مانگانە دەوەســـتێت و رێـــژەی دەردانی هۆرمەنـــەکان کەم دەبێتـــەوە و ناتوانێت وەچە بخاتەوە و ئاســـتی هۆرمۆنەکانیشی دادەبەزێت... ئەمەیش زەنگێکی ئاگادارکردنەوەی سەرەتای گۆڕانکارییە.

٤)ئەو هۆکارانە چین کە تەمەنی وەستانەکە دیاریی دەکەن:

ژمـاره نەگۆڕەکەی هێلکەکان لە هێلکەداندا لە دەستنیشـانکردنی تەمەنی نەمانـی خولـی مانگانــە هـۆکاری ســەرەکییە، هەروەها دۆخی گشــتیی تەندروســتیی ئافــرەت و ژمــارەی منداڵبوونەکان و ئــەو تەمەنەی کە بۆ یەکــەم جار ســوورەکەی لێ بەدیارکەوتــووە کاریگەریــی زۆریان هەیە. ئەمانــە هەرهەمووویــان لەگەڵ بۆماوەدا چەند هۆکارێکــن کە کاریگەرییان لەســەر کاتی وەستانی ســووڕی مانگانەدا هەیە. واتا دایکی لە چ تەمەنێک خوولەکــەی وەســتاوە هــی کچەکەیشــی لەهەمــان تەمەندا دەوەســتێت. هەروەها نەخۆشــیی شەکرە و فشار و تێکچوونەکانی کوێرە رژێنەکان و ئەو نەشــتەرگەرییە گەورانەی کە لەوانەیە وەســتانی خولی مانگانە خێرا بکەن کاریگەرییان هەیە.

٥)ماکەکانی وەستانی خولی مانگانە چین؟

ئەم هەستە لە ئافرەتێک بۆ ئافرەتێکی دیکە دەگۆڕێت، چوونکە زۆربەیان تێبینیی گۆڕانکارییەکە ناکەن تەنها لەکاتی وەستانی خولی مانگانەدا نەبێت، زۆربەشــیان بەدەســت گۆڕانکارییەکەوە دەناڵێنن کە کە بەهۆی وەستانی سیســتمی خولــی مانگانەوە هاتووە. چوونکە ســووڕی مانگانــە لەوانەیە کــورت یان درێژبێت و رێــژەی خوێنەکەیش لەوانەیــە زیادبێتەوە یانیش کەمبێتەوە و وادەکانی ســوورەکەیش لەیەکتری نزیک دەبنەوە. لەوانەشە لەنێوان ســوور و ســووڕێکی دیکەدا رێژە خوێنێک لەدەســت بدات ئەگەر هەر هەوڵێکی ماسوولکەییانە بدات یان سێکس بکات.

ئــەوە باوە کــە ئەو گرژییــە زیاتر دەبێت کــە لە پێش خولــی مانگانەدا دێــت و زیادبوونەکــەش بەچەند شــەپۆلێکی گەرمی دەبێــت پێش ئەوەی ســوورەکە پەیــدا ببێت، لەوانەشــە بەتــەواوی و بۆ یەکجاری بوەســتێت بــە ماوەیەک کە رەنگە بگاتە دوو ســێ ســاڵ. ئەمانەیــش هەر هەموویان چەند نیشــانەیەکی تێکچوونــی هۆرمۆنین.. لەبــەر کەموکورتیی دەردانی

هێلکەدانەکان دروستبوونە.

٤) کەی دڵنیادەبینەوە لەوەی سووڕی مانگانە تەواو وەستاوە؟

چەند ماکێک هەن کە وەها دێنە بەرچاو ماکی نەخۆشیی بن، بەڵام لە راستیدا پەیوەندییـان بە سـووڕەکەوە هەیە، ئەوانیش چەند ماکێکی پێشـوەختەن، وەک: تێکچوونەکانـی سـووڕی مانگانە و شـەپۆڵەکانی گەرمبوونی لەش و زیاتـر ئارەقەکـردن وکاریگەربوونـی پێسـت و قـژ و کەمبوونـەوەی هۆرمۆنەکانـی هێلکەدان و هەندێک چرچ و لۆچ لە روخسـار و پێسـت و دەسـتەکاندا بەدیاردەکەون، هۆیەکەیشـی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە پێکهاتە بەهێزکەرەکەی پێست مادەیەکی پرۆتینیی تیادایە کە بۆ دروستبوون پشت بە هۆرمۆنی ئەسـترۆجین دەبەسـتێت، ناوی هۆرمۆنەکەیش کۆلاجینە کە جوانی و زیندوویی بە پێست دەبەخشێت، هەروەها ئەو ئەندامانەش کە پشت بە ئەسـترۆجین دەبەستن زۆر شوێنەواری کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکەیان لەسـەر دەبیندرێت وەک مەمک، هەروەها ئێسک و جومگە دووچاری ژان دەبنەوە و گۆڕانکاری لە کۆئەندامی زاوزێ و میزەڕۆدا دروستدەبێت.

٧)روونکردنەوەم بۆ گشت ماکێک دەوێت.

یەکەمینی ئەو ماکانە تێکچوونەکانی سووڕی مانگانە و ناڕێکیی کاتەکەی و زیادبوونـی رێژەی خوێن و مەیینەکانی خوێنـە... لێرەدا راوێژکردن بە پزیشک بۆ ئەم دۆخانەی خوارەوە زۆر گرنگە:

*هاتنـی دڵۆپە خوێن لەنێوان سـووڕ و سـووڕێکی دیکـەدا.. بەتایبەت لەدوای پەیوەندیی سێکسیدا.

*ئەگەر لەگەڵ سووڕەکەشدا ئازارێکی زۆر هەبوو.

*ئەگەر سـووڕەکە بۆ ماوەی سـاڵێک و زیاتر وەسـتا و دواتر دەستی پێکردەوە.

٨) هۆی ئارەقەکردن و گەرمیی لەش چییە؟

٧٥٪ خانمان دووچاری ئارەقەکردن و گەرمبوونی لەش دەبنەوە، ئەمەیش هەستێکی کتوپڕە بە شـــەپۆلێکی گەرمبوونەوەی لەش کە لە روخسارەوە دەســـتپێدەکات و دواتــر مــل و ســـینەش دەگرێتـــەوە. هەروەهـــا لەوانەیە ســـەرتاپای لەش بگرێتەوە و زیاد ئارەقەکردنیشـــی لەگەڵدا بێت بەتایبەت لە شـــەواندا جا ئەگەر وەرزەکە زســـتان بێت یانیش هاوین. لەوانەشە نیو کاتژمێــر یان چەند خولەکێکی دیاریکراو بەردەوام بێت و بەزۆریش ســـێ خولەک بەردەوام دەبێت و لەوانەشە لە رۆژێکدا دەیەها جار دووبارەبێتەوە. ئەم هەستوســـۆزانە لە پێش وەســـتانی یەکجارەکی بە ساڵێک یان لەوانەیە سێ ساڵ بێت. لەوانەشە تا تەمەنی ٦٠ ساڵی بەردەوام بێت.

٨) چی بەسەر پێست و نینۆکەکان دێت؟

لەشـــی ئافرەت بە کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکە زۆر کاریگەر دەبێت و ئەم گۆڕانکارییانەش بەهۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنەکانەوە دەبێت. کە بەزۆری پێش وەســـتانی تەمەنی حەیزشـــۆری دەستپێدەکات. ئەســـتوورایی پێست کەمتر دەبێتەوە و زۆر وشک دەبێت و چرچ و لۆچ لە روخسار و ملدا پەیدا دەبێت. هۆیەکەیشی ئەوەیە پێکهاتە بەهێزکەرەکەی پێست مادەی پرۆتینیی تیادایە و بۆ دروستبوونی پشت بە هۆرمۆنی ئەسترۆجین دەبەستێت و ئەم مادەیەش ناوی کۆلاجینە و جوانی و بریســـکەداری و زیندوویی بە پێست دەبەخشێت.. هەروەها چەند ئەندامێکی وەک مەمک بەهۆی کەمبوونەوەی ئاســـتی هۆرمۆن شـــوێنەوارێکی زۆر گەورەیان لەســـەر بەجێدەهێڵدرێت. بەشـــێوەیەک زۆرتر شل دەبێت و شێوە و زیندووییەکەی جارانی نامێنێت و قژی زۆر هەڵدەوەرێت و رەنگی دەگۆڕێت و بریســـکەدانەوەی نامێنێت و نینۆکەکانیش لە گەشـــەکردندا دووچاری هێواشـــی و فشۆڵی دەبنەوە و دەشکێن.

١٠)بۆچی ئێسک و جومگەکان کاریگەر دەبن.

ئـازاری ئێسـک و جومگـەکان پتـر دەبێـت. چوونکـە وەک پەیکەرێکی پێکهاتەی بەستەری لەشە. ئەمەیش لە بنەڕەتەوە پشت بە مادەی کۆلاجین دەبەستێت بۆیە لەکاتی نەمانی مادەی کۆلاجیندا مرۆڤ دووچاری فشۆڵیی ئێسکەکان دەبێت.

١١)چیتر؟

کۆئەندامی زاوزێ و زێ لە پێکهاتە پێستییەکەیدا دووچاری کەمبوونەوەی هۆرمۆنەکـە دەبێتـەوە. زێـش لـە رووی پشتبەسـتنی بـە هۆرمۆنـی ئەسـترۆجینەوە لە پێسـتی ئاسـایی جیایە. چوونکە خانە ناوپۆشـەکانی لـە کارایـی و زیندوویی خۆیدا و لە زیادبوونی چینـەکان و چالاکییەکەی لەسەر هۆرمۆنی ئەسترۆجین وەستاوە. چوونکە دژی هەوکردنە. هەروەها دەمارەکانی خوێن پشـت بەو هۆرمەنە دەبەسـتن، رژێنەکانیش پشت بەو هۆرمۆنە دەبەستن، بۆیە وشکی دروستدەبێت و دیوارەکەی ناسکدەبێت و دووچاری گرمۆڵە بوون و هەوکردنەکان و داماڵان (تسلخ)ەکان دەبێت و لە ژیانی هاوسەری رادەکات. لێرەوە گرفتەکان دەستپێدەکەن و پیاوەکەیش نازانێت.

١٢) ئایا کاریگەریی لەسەر میزیشدا دەبێت؟

بەڵێ، کاریگەریی لەسەر زیادبوونی جارەکانی میزکردندا دەبێت لە شەودا، هەروەها لەکاتی میزکردندا هەسـت بە سـووتانەوە و ئازار و بێتوانایی لە بەرزەفتکردنـی میزدا دەکات و لەکاتی کۆکیـن و پژمین و پێکەنیندا چەند دڵۆپـە میزێک دێتـە خوارەوە. هەروەها زوو هەسـت بە شـەکەتبوون و ماندووبوون و شـڵەژانەکانی دەروونی دەکات و لە ژیانی هاوسەریشـدا دووچاری گیروگرفت دەبێتەوە. هەروەها هەستەوەرەکانیشـی دووچاری گرفـت دەبنەوە، وەک: بێهێزیی هەسـتی بەرکەوتن بەهۆی دووچاربوونی

کۆتایی دەمارەکانی پێست بە پووکانەوە.

١٣) بێگومان بەرزبوونەوەی ڕێژەی ماماوەندیی تەمەنی ژن لە میسر و دەرەوەدا وەهای کردووە بگاتە دوای تەمەنی حەفتا ساڵی. بەم شێوەیەش ئافرەت لە دوای سـی سـاڵ لە بەدیارکەوتنی لێکەوتەکانی دوای وەستانی سـووڕی خوێن لە ژیان بـەردەوام دەبێت، ئەمەیش بووەتە بابەتی ڕۆژی گۆڤارەکانـی پزیشـکی. پزیشـکانی ئافرەتـان پێیانوایە ئافرەتـان بەهۆی درێژبوونی تێکڕای تەمەنیانەوە دووچاری ئێسـکی فشـۆڵ و ڕێڕەوەکانی میز و نەخۆشییەکانی دڵ و لە دوایشدا گرفتەکانی دەبنەوە.

١٤)ئایا ئەم نەخۆشیانە لە پزیشکایەتیدا نائامادەن؟

زانایان درکیان بەوە کردووە کەوا هێلکەدانەکان زۆر گرنگن. بەڵگەیش بۆ ئەمە ئەوەیە زانایان سەبارەت بە ئافرەتان گوتوویانە: جووتە هێلکەدانێکن و بوونەوەری مرۆڤـی پەیوەندیی پێوە دەکات، ئەم وتەیە بۆ ئاماژەکردنە بە گرنگیی هێلکەدانەکان لە ژیانی مرۆڤدا.

١٥) لەم بوارەدا زانستی پزیشکی چی پێشکەش بە ئافرەت کردووە؟

مادام نەمانی هۆرمۆنی ئەسـترۆجین گرفتەکەیە ئەوا قەرەبووکردنەوەی بۆ ئافرەت تاکە چارەسـەری دڵخۆشـکەرە، ئەم هۆرمۆنـە جێگرەوەیە لە هێلکەدانـی گیاندارانـدا وەرگیـراوە و تێچوونەکەی زۆر بەرزە و پێشـتر چەنـدان قەدەغـە و نابێی لە پێشـدا بوو تا گەیشـتە ئەو ڕادەیەی گشـت لایەنە زانسـتی و پزیشکییەکان و کۆمەڵەکانی ئافرەتان و سیمینارەکان و کۆنگرەکان و ئاژانسەکانی نێونەتەوەیی و دەستگەکانی پایەبەرزی زانستی بگەنە ئەو باوەڕەی کە چارەسەر بە هۆرمۆنەکان لەوپەڕی بێمەترسیبوون و دڵنیاییە بۆ قۆناغی وەستانی سووڕی مانگانە و دواتریشیدا. بەهۆی ئەم دەرمانەوە ئافرەت بۆ یەکەمجار توانی تامی بەختیاری بکات.

١٦) ئایا گۆڕانکارییەکانی دوای نەمانی سووڕی خوێن نەخۆشییە؟

لە دیاردە سروشتییەکانە.. لە ئەرکەکانی هێلکەدانەکان دووچاری جۆرێک لە کەموکورتی دەبێتەوە و دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەند دۆخێکی تێکچوونی ئەرکەکانـــی جەســـتە، ئەمەیش دەبێتە هــۆی ئەوەی کار لە تەندروســـتیی دەروونی و جەستەییشـــی بکات و چاککردنـــەوەی ئەم کەموکورتیەش بە بەکارهێنانی ئەم هۆرمۆنە دەبێت.

مەمک

ئــەو قۆقزییــە دووانەییەیە کە لە هەردوو لا ســینەدایە و چەند رژێنێکی شــیریی تیادایە کەوا شیر دەردەدەن، لە بنەڕەتدا رژێنێکە و وەک درەخت چەندەها لقی هەیە و شێوەی پل وەردەگرێت و زۆر بە هێشووەکانی ترێ دەچێت، چەند کەناڵێکی هەیە کە دەڕژێنە گۆیەکانەوە. پێکهاتەی رژێنیانەی مەمــک تەنهــا لە تەمەنــی پێگەیشــتن و پەیدابوونــی ســووڕی مانگانەدا تــەواو پێکدێت کاتێک هەردوو هێلکەدانەکان دەســت بــە دەردانی پێکهاتە ناوەکییەکانیان دەکەن.

ئــەم پێکهاتەیە لەکاتی دووگیانیدا دەپەنمێت و لە دوای منداڵبوونیشــەوە شــیر دەردەدات. یەکێــک لە داناییەکانــی خودا ئەوەیە کە لە ئێســکەکانی سینەدا چەند رژێنێکی لیمفاویی دروستکردووە و تیایدا مادە زیانبەخشەکان

کۆدەبنــەوە. قەبــارەی مەمک لــە ئافرەتێک بۆ ئافرەتێکــی دیکە دەگۆڕێت، هەروەها لە قۆناغە جۆراوجۆرەکانی تەمەنیشدا دەگۆڕێت، ئەم جیاوازییەش زۆر ئاساییە.

مێینەی پێگەیشتوو دوو مەمکی نیوە گۆیی هەیە لە هەردوو لا تەنیشتەکانی پێشەوە و هەردووکیشیان بەشێوەیەکی ستوونی لە پەراسووی دووەمەوە بۆ پەراســووی شەشــەم درێژ دەبنەوە، هەروەها بەشێوەیەکی ئاسۆییش لە ئێسکی قەفەزی سینگەوە بۆ هێڵی نیوەی ژێر باڵ درێژ دەبنەوە، بەشی سەرەوەتری دەرەکیی مەمک بەرەو ژێر باڵ درێژ دەبێتەوەو پێیدەگوترێت کلکی مەمک کە لە لێواری خوارەوەی ماســوولکەکانی ئەو شــوێنەی سینە درێژدەبێتەوە.

ئــەم رووپەڕە قوولەی مەمک شــێوەیەکی کەمێــک ناوچاڵ وەردەگرێت، چینە پێکهاتەیەکی بەســتەری لە ماســوولکەکانی سینە جیای دەکاتەوە کە پێیدەگوترێت ناوچەی پشت مەمکی، کە رێگە بە مەمک دەدات بەشێوەیەکی سەربەســتانە بجوڵێت و کاری بە ماســوولکەکانی ســینە نەبێت و لەگەڵ جوولەی ئەم ماسوولکانە نەجولێت.

■ پێکهاتەی مەمک:

مەمک لە بنەڕەتەوە لە کۆمەڵێک رژێنی شیریی پێکهاتووە کەوا پێکهاتەیەکی چەوری دەوری داوە، لە خوارەوەی ناوەڕاســتی بەشی پێشەوەی مەمکدا قۆقزییەکــی لوولەکی هەیە کــە پێدەگوترێت گۆ و دەکەوێتە مەودای نێوان پەراسووی چوارەم و پێنجەمەوە.

گۆ رەنگی قاوەیەکی کراوەیە و لەســەر رووپەڕەکەی سەرەوەیدا کەناڵە شــرییەکان هــەن و بریتین لە ١٥-٢٠ کەناڵ و کونیلــەی وردیان هەیە. لە دیواری گۆیەکەشــدا کۆمەڵێک ریشــاڵی ماســوولکەیی هەن کە زۆربەیان

بەشێوەیەکی ئاسۆیی ڕێک خراون و لەکاتی شیردانیشدا ئەم ماسوولکانە گرژ دەبن و دەبنە هۆی ڕەپبوونی گۆیەکە. ریشاڵە ستوونییەکانیش لەکاتی گرژبوونیانــدا دەبنە هــۆی گرژبوون و پووکانــەوەی گۆیەکە. لە هەندێک دۆخیشــدا گۆیەکە بەهۆی چەنــد کەموکورتییەکی زگماکییــەوە بەردەوام پووکاوەتەوە ئەمەیش دەبێتە هۆی زەحمەتی لە شیرداندا.

گــۆی مەمکــی ئەوانــەی کــە هێشــتا منداڵیــان نەبــووە خەرمانەیەکــی ڕەنگاوڕەنگی پەمەیی دەوری داوە، دواتر لەگەڵ مانگی دووەمی دووگیانیدا ڕەنگی بۆ قاوەیی دەگۆڕێت. لەگەڵ پێشــکەوتنی دووگیانیەکەشــدا ڕەنگی دەبێتــە قاوەییەکی تۆخ و لەدوای قۆناغی شیردانیشــدا ڕەنگەکەی کەمێک دەکرێتەوە، بەڵام هەرگیز ڕەنگەکەی ناگەڕێتەوە سەر پەمەییەکە.

پێســتی خەرمانــە ڕەنگاوڕەنگەکەی دەوری گــۆی مەمک چەند رژێنێکی چــەوری تیادایە کە لەکاتی هــەردوو ماوەی دووگیانی و شــیرداندا مادە چەورییەکە دەردەدات ئەمەیش بۆ پاراستنی پێستی گۆیەکەیە.

هەروەها شلەی لیمفاوی دەداتە ژێرباڵیش.

■ نەخۆشییەکانی مەمک:

نەخۆشــییەکانی مەمک بریتین لە هەوکــردن و دۆمەڵەکان و توورەگەی چەوری و لووە پیســەکان و بێزیانەکانیش. ئەم لووانە پێویستیان بە زوو پشکنین و نەشتەرگەریی خێرا هەیە.

■ مەمکی پیاو:

مەمکێکە و پێکهاتەیەکی سەرەتایی واتا سادەی هەیە و لە چەندان کەناڵ پێکهاتووە و کەمێک پێکهاتەی بەستەریانە و چەورییانەی تیادایە. لە قۆناغی پێگەیشــتندا ئەم کەناڵانە کەمێک گەشە دەکەن، بەڵام لە مەودای رووپەڕی

گۆیەکە تێناپەڕێت و لەوانەیە پێستی سینگ تێنەپەڕێنێت.

■ رژێنی ژێرمێشک:

بریتییــه لــە تەنێکی بچووکی شــێوە هێلکەیــی کە بەســتراوە بە بنکەی مێشکەوە لە چاڵێکی رووپەڕی دەرەکیی تەنی ئێسکیی سنگی (وتدی). ئەم رژێنــە لە دوو پلی پێشــەوە و دواوە پێکهاتووە و لەنێوانیشــیاندا چینێکی ناسک هەیە کە بە بەشی ناوەڕاست ناودەبرێت. گلاندی هایپۆسلاموسیش راســتەوخۆ دەکەوێتە ســەری، هەروەها دەماری بینینیش دەکەوێتە سەر پلی پێشەوەی.

گلاندی ژێرمێشک گلاندێکی سەرەکییە لە کۆئەندامی کوێرە رژێنەکان و کۆنترۆڵی کردەی دەردانی گشــت رژێنەکان دەکات و ســێ جۆرە خانەی تیادایە:

جۆری یەکەم: ئەو خانانەن کە لە بارودۆخی سروشتیدا کار ناکەن، ئەم خانانە هۆرمۆنی گەشەکردن دەردەدەن کە چاودێریی گەشەکردنی جەستە و پێشکەوتنی ئێسکە پەیکەر دەکەن.. لێرەوە زیادبوونی دەردانەکەی دەبێتە هۆی زیاد گەشەکردنی لەش و پێیدەڵێین کەسەکە (زەبلاحە). ئەگەر هاتوو گەشەکردنەکە لە دوای پێگەیشتندا بێت ئەوا دەبێتە هۆی زۆر گەورەبوونی هەردوو دەست و روخسار و لەش، بەڵام ئەم زەبەلاحبوونە کار لە هێز و بیرکردنەوەی تاکەکە ناکات.

بــەڵام کەمیی دەردراوی گلاندی مێشــکیی دەبێتە هۆی (بســتە باڵایی)، جــا ئەگەر بســتە باڵایی جگە لەمە هۆی دیکەشــی هەبێــت. هەروەها ئەم خانانە هۆرمۆنی (ئەکسیتۆســین) دەردەدەن کــە دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسوولکەی منداڵدان لە کاتی منداڵبوون و بەتاڵکردنەوەی شیری مەمکەکان دوای ئــەوەی بەهــۆی برۆلاکتینــەوە پێکدێت و دروســت دەبێت و جۆرە

هۆرمۆنێکی ژێرمێشکیە و هەردوو مەمک بۆ دەردانی شیر پەخشی دەکەن. جا ئەگەر دەردانی ئەم خانانە هۆرمۆنی شـیریان زیاد دەردا لە کاتەکانی ناسروشـتیدا سـەبارەت بە ئافرەت و هەروەها لە پیاوانیشدا دەبێتە هۆی دەردانی شـیر. ئەم خانانە چەند هۆرمۆنێکی دیکەش دەردەدەن بەتایبەت هۆرمۆنـی دژ بـە میزکردن و ڕێژەی ئەو میـزە دیاریی دەکات کەوا دوو گورچیلەکە دەریدەدەن.

جـۆری دووەم: ئـەو خانانەن کـە هۆرمۆنی دیکەی هۆشـیارکەرەوە و کۆنترۆلکـەری گلاندی سـەر گورچیلە و گلاندەکانی سێکسـی و ژێرملن. کەموکورتیـی لـە دەردانی ئـەم هۆرمۆنانـەی کەوا کاریگەرییان لەسـەر گلاندەکانـی سێکسـیدا هەیە دەبێتـە هۆی پووکانـەوەی گونەکانی پیاو و هێلکەدانەکانی ژن و پەیدا نەبوونی سووڕی مانگانە.

چوونکـە هۆرمۆنەکانـی ژێرمێشـکیی کار بـۆ گەشـەپێدانی ڕژێنەکانی سێکسـی دەکەن و دروسـتبوونی هۆرمۆنەکانی هێلکەدانەکان و گونەکان کۆنترۆڵ دەکات. هۆرمۆنەکانی گون و هێلکەدانەکان بەرپرسی گەشەکردنی ئەندامەکانی دیکەی سێکسی و چالاکییەکانیانن.

ئەوەی سەرنجڕاکێشـە ئەو هۆرمۆنە سێکسیانەی کە گلاندی ژێرمێشک دەریاندەدات و کۆنترۆڵـی هۆرمۆنەکانی گونەکان و هێلکەدانەکان دەکات بەهەمان شێوە بەو هۆرمۆنانەیش کاریگەر دەبێت.

ئەم سـێ خانەیە لەژێر کاریگەریی هۆرمۆنی دیکەوە کاردەکەن کەوا لە هایپۆسلامۆسـەوە دەردەدرێن. هەر خانەیەکیش تێکڕایەکی دەردانی هەیە کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت.

هەروەهـا دەردانەکـە لە شـەو و ڕۆژ و بەپێـی دەردراوەکانی گلاندی ژێرمێکیـش دەگۆڕێت، بۆنموونـە: ئەگەر دەردراوی گلانـدی ژێرمل کەم بوویـەوە ئەوا گلاندی ژێرمێشـک زیـاد دەکات و پێچەوانەکەیشـی هەر

راستە.

سەبارەت بە سوورِی خوێنی تایبەت بە گلاندی ژێرمێشکەوە زۆر جیا و بێهاوتایە چوونکە لە گلاندەکەدا لە میانی سوورِی خوێندا وەک ئەڵقەیەکی تایبەت کار دەکات و لە میانی ئەم سوورِەشـــدا دەردراوی هایبۆسلامۆس بەرەو گلاندی ژێرمێشک دەچێت.

لەبەرئـــەوە لـــە هەندێک دۆخـــدا خوێنبەربوونی تونـــدی دوای منداڵبوون مەینێـــک لەو ســـوورِە خوێنەدا دەبێت و ئەمەیـــش دەبێتە هۆی دابەزینێکی گشتیی لە گلاندی نوخامیدا.

گلاندی ژێرمێشـــک بە مەڵبەندەکانی مێشک (ژێر لانکۆڵەکەوە) بەستراوە کە کۆنترۆڵی کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ دەکات و هەڵچوونەکانی وەک برسیەتی و ترس و توورِەیی رێکدەخات .. بەمەیش خاڵی بەیەکتر گەیاندنی نێوان هەردوو کۆئەندامی دەماری و گلاندییە.

دابەزین و سســـتیی گلاندی ژێرمێشـــک بەهۆی دەرزییەکەوە چارەسەر دەکرێت کە لە پوختەی گلاندی ژێرمێشک وەرگیراوە، بەڵام لە دۆخەکانی هەبوونی لووەکاندا هەردەبێ دەربهێندرێت و بەردەوام نەخۆش چارەسەری جێگرەوەی پێبدرێت.

■ گلاندی سیمۆسی:

گلاندی سیمۆســـی لـــەو رژێنە کوێرانەیە کە رۆڵێکـــی گرنگ و گەورە لە بەرگریی لەشـــی مرۆڤ و بەرپەرچدانەوەی نەخۆشیی دەگێرِێت، چوونکە بە یەکێک لەو ئەندامە سەرەکییە لیمفاوییانە دادەندرێت کە کار بۆ پێکهێنانی خانە لیمفۆســـیتەکان دەکات کەوا بۆ دروســـتکردنی توانای بەرگریی لەش زۆر گرنگن.

گلاندی سیمۆســـی دەکەوێتە لای پێشەوەی بەشـــی سەرەوەی بۆشایی

سـینه و له پشـت كوڵەی سـینگ (القص) دایه و كەوتووەته پێش پەردەی تامـوری داپۆشـەری دڵ و دەمـارە گەورەكـەی كه به دڵەوه بەسـتراوه شاخوێنبەری هەڵكشاو.

قەبارەی گلاندی سیمۆسی بەنیسبەت تەمەنی مرۆڤ جیاوازییەكی مەزنی هەیه. چوونكه لەكاتی لەدایكبوونی مرۆڤدا قەبارەی گەورەیه و كێشەكەی دەگاته ١٢- ١٥ گرام تا مرۆڤ دەگاته تەمەنی پێگەیشتن گەشەكردنەكەی هەر بەردەوام دەبێت و كێشـی دەگاته ٣٠-٤٠گرام، دوای ئەوه وردەوردە قەبـاره و كێشـی كـەم دەبێتەوه تـا بەتـەواوی پووچدەبێتـەوه و دەبێته پێكهاتەیەكی لیفی له گەورەساڵاندا.

▪ بەشەكانی گلاندی سیمۆسی:

گلاندی سیمۆسـی له دوو پل پێكهاتووه پلی راسـت و چەپ شێوەكەیان لـه قەبـارەدا قووچەكییەكی نا یەكسـانه. بەهـۆی پێكهاتەیەكی خانەییەوه بەیەكەوه بەسـتراون و هەر پلێكیش پارێزەرێكی لیفی ناسـك داپۆشیون كه بەربەستی ناسكی لیفی لێی دەچێته ژوورەوه و پل دابەش دەكاته چەند پلۆكەیەكی قەباره جیاواز كه چێوەكەی لەنێوان ٠,٢ -٥. مم

هـەر پلۆكەیەكیـش لـه توێكڵێكی دەرەكـی خانه لیمفاوی ژمـاره چڕ و مۆخی ناوەكی پێكهاتووه كه لەخۆگری خانەی لیمفاوی به ژماره و چڕیی كەمتره.

مۆخی گلاندی سیمۆسـی بـه هەبوونی گۆی بچووک دەناسـرێتەوه كه لـه خانـەی پان پێكهاتـووه و به كوتلەیەكـی ئەودیودیاری مـڵ (هلامی) دەورەدراوه. ئەم گۆیانه به گۆی هاسل ناسراون.

گلاندی سیمۆسـی یەكێكه له ئەندامه گرنگه لیمفاوییەكانی لەش چوونكه تیایـدا خانەكانـی لیمفۆسـیت پێكدێت. ئـەم خانانـه لـه دوای پێكهاتنیان

دەگوازرێنەوە ئەندامی لیمفاوی دیکەی وەک سپڵ و رژێنەکانی لیمفاوی. هەروەها گرێچکە لیمفاوییەکانی بڵاوەبووی ژێر رووپۆشی ریخۆڵە.

هەروەها بوونی گلاندی سیمۆسی تایبەت لە قۆناغەکانی گەشەکردنی زوو زۆر پێویست و گرنگە بۆ پێکهێنانی پێکهاتە لیمفاوییەکان و یارمەتیدەری دەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکانی خۆی بۆ دروستکردنی بەرگری و بەرهەڵستی لەش لە هەمبەر زۆربەی نەخۆشییەکاندا.

خانەکانی لیمفۆسیت لە لەشی مرۆڤ و مەمکدارەکانی دیکەدا دابەش دەبێتە دوو جۆری سەرەکی بۆ بەرهەڵستیکردنی نەخۆشییەکان رۆڵێکی سەرەکی دەگێرن کە ئەوانیش:

ئەو خانە لیمفۆسیتانەی سەرچاوەیان سیمۆسینە لە رێگەی چەند خانەیەکی تایبەتمەند کە دەچێتە نێو بەش و پێکهاتە جۆراوجۆرەکانی لەش، لەشدا دژ بە نەخۆشییەکان هێزی بەرگری دروستدەکەن.

جۆری دووەم ئەو خانە لیمفۆسیتانەن کە سەرچاوەیان مۆخییە و لە رێگەی دروستکردنی دژە تەنەکانی پێویست بۆ لەناوبردنی میکرۆب و ئەو تەنە نامۆیانەی دەچنەوە نێو لەش بەرگری دروستدەکەن.

رژێنەکانی لیکی:

رژێنەکانی لیکی لە سێ جووتە رژێن پێکهاتوون کە لە دەوروبەری بۆشایی نێو دەمدان جگە لە چەندەها رژێنی دیکەی لیکی بچووک کە لە ناوپۆشی دەم و قورگدا هەن و ئەو لیکە دەردەدەن کەوا کردەی جوینی خۆراک و قووتدانی ئاسان دەکەن. سێ جۆرە رژێنی سەرەکی هەن: گلاندی لاجانگ و گلاندی ژێر شەویلاک و گلاندی ژێر زوبان.

١)گلاندی لاجانگ:

گەورەترین رژێنی لیکییە و کێشەکەی دەگاتە نزیکەی ٢٥ گرام، و دەکەوێتە پێش پەرەی گوێچکە و بەرەو خوارەوە درێژ دەبێتەوە لە بەشی

پێشـــەوەی رژێنەکـــەدا کەناڵێک دێتەدەرەوە ناوی کەناڵی (ستنســـۆن)ە و کەناڵێکی کەمێک فراوانە و چێوەکەی دەگاتە ٢-٣ ملیمەتر، بە ماسوولکەی جوێنەردا تێدەپەڕێت کە وا رومەت پێکدەهێنێت بۆ ئەوەی لە کەلێنی دەمدا و لـــەلای کاکیلەی دووەمی ســـەرەوە بکرێتەوە. گلانـــدی لاجانگ لە دواوە دەماری روخساری دەبڕێت کە لەنێو گلاندەکەدا دابەش دەبێت و بۆئەوەی لقەکانی بۆ خۆراکبەخشـــین بە ماسوولکە جۆراوجۆرەکانی روخسار بێتە دەرەوە .

٢)گلاندی ژێر شەویلاک:

گلاندێکـــی شـــێوە ناڕێکی قەبـــارەی مامناوەندییە و لەبەشـــی رووپەڕ و لەژێر پێســـت و پێچەری رووکەشـــیدایە، بەشەکەی دیکەی قووڵە و لەژێر ماســـوولکەکانی قووڵایـــی دەمدایە و لەبەشـــە قووڵەکەیـــدا کەناڵێکی بەرز دێتـــە دەرەوە کـــە پێدەگوترێت کەناڵـــی (وارتـــۆن) و درێژییەکەی دەگاتە پێنج ســـانتیمەتر و لەژێر ماســـوولکەکانی زمانەوە تێدەپەڕێت دواتر درێژ دەبێتەوە بۆ ســـەرەوە بەرز دەبێتەوە بـــۆ ئەوەی لە قووڵایی دەم و لەژێر زمـــان و لە هـــەردوو لای پـــەردەی زمانیدا لە (حلیمـــە)ی زمانی بچووکدا بکرێتەوە کەناڵی رژێنی ژێر شەویلاک زیاتر ئەگەری ئەوەی هەیە بەردی لەنـــاود دروســـتبێت چوونکە لە خوارەوە بەرەو ســـەرەوە دێت بۆ ئەوەی لـــە قووڵایی بۆشـــایی دەمدا بکرێتـــەوە. هەروەهـــا دەردراوی گلاندی ژێر شەویلاک لینجترە لە دەردراوی رژێنە لیکییەکانی دیکەدا.

١) گلاندی ژێر زوبان:

بچووکتریـــن رژێنـــی لیکییـــە و دەکەوێتە ژێـــر ناوپۆشـــی دەم و لە ژێر زوباندایـــە و چەمانەوەیەکـــی لـــە ناوپۆشـــەکەدا دروســـتکردووە کـــە بـــە چەمانـــەوەی ژێـــر زوبانی دادەندرێت و کێشـــەکەی دەگاتـــە ٣-٤ گرام و ئـــەم رژێنـــە لیک دەردەدات لەرێگـــەی ئەو کەناڵە بەرزانـــەی کە ژمارەیان

٢٨ کەناڵــە، هەندێکیان لە چەمانەوەی ژێر زوبانیدا دەکرێنەوە و هەندێکی دیکەشیان لەگەڵ کەناڵی رژێنی ژێر شەویلاکدا دەکرێنەوە.

■ گلاندی ئارەقەیی:

لەســەر رووپەڕی جەســتەدا چەنــد رژێنێکی ورد هــەن پێیاندەگوترێت رژێنەکانــی لیکی، واتا ئەو ئەندامە تایبەتانــەی تایبەتن بە دەردانی ئارەقە لەسەر رووپەڕی لەشدا، ژمارەی ئەو رژێنە بچووکانە لەنێوان ٢-٥ ملیۆنە کە بەسەر گشت بەشەکانی پێستدا بڵاوبوونەتەوە.

هــەر رژێنێک لــە بۆڕییەکی ســتوونی پێکهاتووە کە بەشــی خوارەوەی لــە چینــی بنتوێژی پێســتدا دەســتپێدەکات. ئەم بەشــەی خــوارەوە زۆر خواروخێچە و لاربوونەوەی هەیە بە دەوری خۆیدا و بە لووپێچی دەردەر ناوبراوە، هەروەها ئەم بەشــە بە کەناڵێکی ســتوونی گرێدراوە کە بەرەو سەرەوە بەرز دەبێتەوە و چینی پێستی دەبڕێت تا لەسەر پێستدا و لەنێوان پیازەکانی موودا بە کونیلە و دەرچەیەکی بچووک کۆتایی دێت.

هەموو بەشــەکانی رژێنەکە لە دروستکردنی شــلەی ئارەقەدا بەشداری دەکەن، چوونکە بەشــی خوارەوەی رژێنەکە رێژەیەکی زۆری ئەم شــلەیە پێکدەهێنێــت، کەناڵە ســتوونییەکەیش دەیگەیەنێتــە رووپەڕەکە و هەندێک پێکهاتەی دیکەشی بۆ زیاد دەکات یان لێی هەڵدەمژێت.

■ پێکهاتەکانی ئارەقە:

ئارەقە لە بنەڕەتەوە لە ئاو و هەندێک رەگەزی وەک صۆدیۆم و کلۆرید و پۆتاســیۆم و هەندێک پێکهاتەی وەک ترشــی لاکتیک و یۆریا و گلۆکۆز پێکهاتووە، هەروەها کارلێکەکەشی بەرەو ترشیی دەڕوات.

ئەرکی سەرەکیی رژێنەکانی ئارەقەیی دەردانی ئارەقەیە کە یارمەتیدەری

ڕێکخستنی پلەی گەرمی و هێشتنەوەیەتی بە جێگیری تاکو ئەو ئەنزیمانەی کردە زیندووەکانی خانەکانی جەستە ئەنجام دەدەن دووچاری تێکچوون نەبن.

کاتێکیش پلەی گەرمیی کەشوهەوا بەرزدەبێتەوە و ئەم گەرمییە دەچێتە نێو لەش و خوێنەوە، ئامێرەکانی وەرگرتنی دەماریی نێو مێشک ئاگادار دەبنەوە، بەپێی ئەمە مێشک چەند ئاماژەیەکی دەماری بۆ ڕژێنەکانی ئارەقەکردن دەنێرێت بۆئەوەی ئارەقە بڕژێننە سەر ڕووپەڕی پێست. وەک دەزانین بەهەڵمبوونی ئارەقە لەسەر ڕووپەڕی لەشدا دەبێتە هۆی هەڵمژینی بەشێک لە گەرمییەکەی پێست ئەمەیش دەبێتەهۆی دابەزینی پلەی گەرمیی لەش و بەپێچەوانەشەوە هەر ڕاستە وەک کاتی زستان کە تیایدا مرۆڤ ئارەقەیەکی زۆر کەم دەکات.

هەروەها لە سوودە مەزنەکانی ئارەقەکردنەوە پاککردنەوەی لەشە لە ژەهرەکان، چوونکە لە ڕێگەی ئارەقەکردنەوە لەش لە چەند بەکتریایەکی نێو کەشوهەوا دەرباز دەبێت، چوونکە ترشیی لاکتیکی تیادایە و نێوەندەکانی ترشی نایەڵن ئەم بەکتریایە لەسەر پێستدا گەشەبکات.

نابێ سوودە هەرە مەزنەکەی ئارەقەکردن لەیاد بکەین ئەویش ئەوەیە کە نەرمی و تەڕیی بە پێست دەبەخشێت، چوونکە ئارەقەکردن و دەردراوە چەورییەکان بەشداریی لە تەڕکردنەوەی پێستدا دەکەن و ڕێژە ئاوەکەی نێو خانەکانی دەپارێزن.

گرنگیی ئەم ئەرکە لەگەڵ بەسەرچوونی تەمەندا زیاتر بەدیاردەکەوێت چوونکە پیربوون ڕێژەیەکی زۆری ئەم ڕژێنانە لەناودەبات و چالاکییەکانیان کەمدەکاتەوە، لەبەرئەوە دەبینین هەندێک لە پیران بەدەست جۆرەکانی ئەگزیمای وشک و وشکبوون و تەقینی پێستی پەلەکان دەناڵێنن بەهۆی وشکیی پێست و نەمانی پارێزگارییەکەی لە جۆرەها بەکتریا کەوا پێست

دەوروژێنن.

هەروەها هەندێک هەوکردن هەن کە دەبنە هۆی لەناوبردنی ئەم رژێنانە و مرۆڤ ناتوانێت بەرگەی نێوەندە توندوتیژەکان بگرێت.

هەروەها لەو هۆکارانەی کە کاریگەرییان بەسەر دەردانی رژێنەکانەوە هەیە، هۆکارە دەمارییەکان و زۆری هەڵچوونن کە دواتر دەبنە هۆی زیاد ناردنی ئەو ئاماژانەی کە بۆ رژێنەکانی ئارەقەکردن دەنێردرێن، هەندێک هۆکاری دیکەی گەرمی هەن جگە لە هەندێک دەرمان و هۆرمۆن خواردەمەنی کاریگەرییان لەو مەسەلەیەدا هەیە.

کۆی ئەم هۆکارانەی پێشوو لە کاریگەریی خۆیاندا پشت بە بوونی ئەو دەمارە ساغانەوە دەبەستن کە بە رژێنەکانەوە لکاون، چوونکە هەندێک نەخۆشیی هەن وەک نەخۆشیی خۆرە (leprosy کە تیایدا دەمارەکانی لەش دەکوژرێن و نەخۆش هەست بەوە دەکات کە هەندێک شوێنی لەشی ئارەقە ناکەن.

هەروەها تەنها کەمیی ئارەقەکردن تەنگوچەڵەمە دروستناکات، بەپێچەوانەوە دەبینین زۆریی دەردانی ئارەقەکردنیش دەبێتەهۆی چەندان تەنگوچەڵەمە و رووگیربوونی نەخۆشیش بەتایبەت لەکاتی تووشبوون بە زۆری دەردانی ئارەقە لە هەردوو ناولەپ و پێیەکان و هەردوو ژێرباڵ.

ئەمەیش یان بەهۆی هەلومەرجی دەروونی و گرژییەکانی دەمارییە، یانیش بەهۆی زیاد چالاکبوونی دەماری سەمبساوییە . لەم دۆخەدا دەبێ نەشتەرگەریی ئەنجام بدرێت بۆ ئەوەی چالاکیی ئەو دەمارانە کەم بکرێنەوە.

هەروەها دوو جۆرە رژێنی ئارەقەکردن هەن جۆری یەکەمیان کە باسمانکردن بەسەر گشت بەشەکانی پێستدا بڵاوبووەتەوە. جۆری دووەمیش کەمێک گەورەترن و بە (ئەبوکریس) ناوبراون لە کەلێن و

چەمانەوەکانی پێستیی وەک ژێرباڵ و نێوان رانەکانن.

ئەم جۆرە لە هەندێک گیانداری وەک سەگدا روونترە، چوونکە شلەیەکی وەها دەردەدات کەوا بۆنێکی سێکسیانەی هەیە کە بەهۆی هەستەوەری بۆنکردنەوە نێرومێ بۆ یەکتری رادەکێشرێن.

بەڵام ئەرکی ئەم جۆرەیان لە بوونەوەرێکی وەک مرۆڤدا زۆر روون نییە بەزۆریش ئەم جۆرە تەنگوچەڵەمە بۆ هەندێک کەس دروستدەکات چوونکە لەژێرباڵدا دەبێتە هۆی پەیدابوونی بۆنێکی زۆر ناخۆش و زۆری هەوکردنەکان و پەیدابوونی دومەڵ لەو شوێنانەی ئەو جۆرەیان تیادایە.

■ رژێنەکانی چەوری:

چینەکانی پێست و قژ چێنێکی ناسکی دەردراوی چەورییان هەیە کەوا چەند ئەرک و بەرپرسیاریەتییەکیان هەیە ئەویش پارێزگاریکردنی جوانی و بریقەداریی و زیندوویەتیەتیی پێستە. ئەم دەردراوە چەورییە بەهۆی چەند ئاڵوگۆڕێکی تایبەت لە رژێنە بچووکەکانی پێستدا دەبێت کە بە رژێنەکانی چەوری ناوبراون.

رێژەی رژێنەکان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکەی زیاتر دەبێت و ژمارەیان لەنێوان(١٠٠-٩٠٠) رژێن دەبێت لە هەر سانتیمەترێکی چوارگۆشەی پێستدا کە بەزۆری لە روخسار و سەر کوڵمەکان و پێستی سینگ هەن و لە پەلەکاندا کەمترن و لە پێستی ناولەپ و پێیەکانیشدا نین.

ئێسکەکان

خودا دەفەرموێت: «ولقد خلقنا الانســان من ســلالة من طين، ثم جعلناه نطفــة في قرار مكيــن، ثم خلقنا النطفــة علقة، فخلقنا العلقــة مضغة، فخلقنا المضغة عظاما فكسونا العظام لحما، ثم انشناه خلقا اخرفتبارک الله احسن الخالقين» صدق الله العظيم.

ئەگەر تەماشای ئێسکی مرۆڤ بکەین، دەبینین خودای مەزن لەسەر شێوە و وێنەی جۆراوجۆر دروستیکردووە بۆئەوەی بتوانێت ئەرکە جۆراوجۆر و زۆرەکانی ئەنجام بدات.

هەر کۆمەڵە ئێســکێک شێوەی جۆراوجۆریان هەیە، بۆئەوەی لەگەڵ ئەو ئەرکانەدا بگونجێت کەوا بۆی تەرخانکراوە، بۆنموونە:

ئێسکەکانی بڕبڕەی پشت: خودا لەسەر شێوەی جۆراوجۆر دروستیکردووە

و لە سەرەوە بە کەللەسەرەوە لکاوە، ودواتر لە خوارەوە بە کلێنجە کۆتایی دێت. ئەرکیی سەرەکیی ئێسکی بڕبڕەی پشت ئەوەیە تەوەری راگری لەشی مرۆڤ بێت، هەروەها دڕکە پەتکی نێوخۆی دەپارێزێت، بێگومان دڕکەپەتکیش کۆنترۆڵی جوولەی لەش و پەلەکان دەکات.

ئەم ئێسکانەیش دابەش دەبنە سەر بڕبڕەی ملی کە بریتین لە حەوت بڕبڕە و بڕبڕەی سینگی کە دوانزە بڕبڕەن و بڕبڕە کەمەرییەکان کە پێنج بڕبڕەن و ناوچەی سێبەندە و دواتریش کلێنجە لە خوارەوەی بڕبڕەی پشت.

ئەم بڕبڕانە بەهۆی چەندان جومگەوە بەیەکەوە لکاون، بۆ ئەوەی بواری جوولەی جۆراوجۆریان پێببەخشرێت، بۆنموونە: بڕبڕە لە تەنێکی ئێسکیی پێکدێت و دواتر کەناڵی مۆخی کە دڕکە پەتکی تیادایە، دواتریش رووپەڕەکان(صفائح)ی ئێسکی لە دواوە بۆ پاراستنی ئەم دڕکە پەتکە هەن.

■ ئێسکی لای خوارەوە:

کە بریتیە لە ئێسکی ران لە ناوچەی ڕاندا، و ئێسکە قامیش و تەڵزمە ئێسک لە ناوچەی قاچدا، دواتریش ئێسکی پێ لە ناوچەی پاشپانی و پێدا.

ئەم ئێسکانە بەهۆی چەند جومگەیەکەوە بەیەکتری دەبەسترێن کەوا تایبەتمەندییەک وەردەگرن، ئەویش پتەوی و پایەداری و جێگیرییە ئەمەیش توانای ئەوە بە مرۆڤ دەبەخشێت بوەستێت و بڕوات و رابکات.. جێگیری و پایەداریی ئەم جومگانەش زۆر پێویستن بۆ هاوسەنگیی لەش لەکاتی جوولە جۆراوجۆرەکانی مرۆڤ.

هەروەها هەردوو ئێسکی ران و قامیشە ئێسک تایبەتمەندییەک وەردەگرن

ئەویش توندیی و پتەوی و نەرمیی ناوەکییە، بۆ ئەوەی بتوانێت قورسایی لەش هەڵبگرێت.

ئێسکی لای سەرەوە:

ئێسکی بازوو لە ناو سەرەوەی قۆلەوە، هەروەها هەردوو ئێسکی مەچەک و ئانیشکەکان لە ناوچەی بازووو ئێسکی مەچەک و دەستەکان.

ئەم ئێسکانە بە چەندان جومگە بەیەکەوە دەلکێندرێن.

جا لەبەر جۆری ئەو جوولەیەی کە بۆ ئەنجامدانی ئەرکە تایبەتییەکانی بەهۆی پەلەکانی لای سەرەوە بۆ مرۆڤ پێویستە، ئەوا بوارەکانی جوولەکردن لەو جومگانە جۆراوجۆرە، خودا ئەم ئێسکەی بەشێوەیەک دروستکردووە کە لە ئێسکی بەشی خوارەوە پتەوییەکەی کەمترە، چوونکە ئەرکێکی وەهای نییە وەک بەشی خوارەوە شتی هێندە قورس هەڵبگرێت.. لەبەرئەوە ئێسکی لای سەرەوە پتەوییەکەی لە ئێسکی لای خوارەوە کەمترە.. بەڵام پتەوی و جێگیربوون و پایەداری بەردەوام شتێکی پێویستن بۆ هەر ئێسک و جومگەیەکی مرۆیی.

■ جومگەکان:

جومگەکانی لەش لەنێوان کۆتایی هەر ئێسکێک و ئێسکەکەی دواتریدا دێن.. خودا ئەم جومگانەی بە توانایەکی بێوێنە و ئەوپەڕی وردی دروستکردووە بەشێوەیەک توانا و لێهاتوویی ئەوەی دەبێت ئەرکەکانی خۆی بە شێوەیەکی زۆر بەرز و نەرمی و جوولەیەکی ئاسان و نەرم ئەنجام بدات.

جا بەتەماشاکردنی جومگەکانی لەش بەگشتی دەبینین کە هەر جومگەیەکی هاوشێوە و هاوشانێکی دیکەی لە لایەکەی دیکەدا هەیە – راست و چەپ- هەر جومگەیەک و هاوتاکەی لەرووی سیفەتی توێکاری و پێکهاتەکەی لە

جومگە هاوتاکەی زۆر جیاوازە. هەر جومگەیەک و سروشتی پێکهاتەکەی بەتەواوی و ئەوپـــەڕی وردییەوە ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ دەکات. بەڵام گشت جومگەکانی لەش لەرووی توێکارییەوە چەند سیفەتێکی هاوبەشیان هەیـــە. هەر جومگەیەکیش دۆخـــی تایبەتی خۆی هەیە کـــە بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکەی خۆی دروستکراوە.

ئێستە با دەست بە پۆلینکردنی جۆری جومگەکانی نێو لەشی مرۆڤ بکەین و دواتریش باس لە سیفەتی توێکارییە هاوبەشەکانی زۆربەی جومگەکان دەکەین، لەکۆتایشـــدا بەجیا باســـی هەر جومگەیەک دەکەین لەرووی ئەو دۆخە تایبەتەی کە لەگەڵ ئەرکەکەی خۆیدا دەگونجێت.

جومگەکانی لەش بەگشتی دابەش دەبنە سەر سێ جۆر:

■ جومگەی لیفی:

تیایدا کۆتایی ئێســـکێک و ئێســـکێکی دیکـــە بە پێکهاتەیەکـــی لیفی بەهێز کۆدەبنەوە و یەکتری دەگرن، ئەم جومگەیە ناجولێت و لەنێوان ئێسکە پان و رێکەکانی وەک ئێسکی کەللەسەردا هەن و دواتر بەخێرایی ئەم پێکهاتە لیفییە لەگەڵ گوزەرکردنی تەمەندا دەبێتە پێکهاتەیەکی ئێسکی.

■ جومگە کرکراگەییەکان:

کە تیایـــدا لەنێوان کۆتایی دوو ئێســـکەکە پێکهاتەیەکـــی کرکراگەیی -بە پتەوییەکـــی دیاریکـــراو- بوونـــی هەیـــە ئەویـــش ناجولێت بەڵکـــو بۆئەوە دروســـتکراوە نەرمـــی و ئاســـانی پتر بـــە جوولەی لەش ببەخشـــێت- ئەم جۆرە جومگانە لەنێوان پەراســـووەکان و ئێســـکی کوڵەی ســـینگ و نێوان بڕبڕەکانی ستوونی بڕبڕەی پشتدا و لە هەردوو ئێسکی بەردا هەن.

■ جومگە سینۆفییەکان:

کۆتایی دوو ئێسک لەناویدا کۆدەبنەوە و پۆشەرێکی تایبەتی بۆ جومگەکە دروستکردووە، ئەم پۆشەرەش پەردەیەکی ناسک لە دیوی ناوەوەیدا هەیە کە بە پەردەی سـینۆفی ناودەبرێت. ئەم جۆرە زۆربەی جومگەکانی لەش و جومگەکانی پەلەکان و دەست و پێ دەگرێتەوە.

ئـەم جومگانە لەنێـوان کۆتاییەکانی دوو ئێسـکدان و لەگەڵیدا چوونەتە نێو یەک بۆئەوەی جوولەیەکی پێویسـتی جومگەیی دروسـتبکەن، کۆتایی ئـەم دوو ئێسـکەش پەردەیەکی تایبەت لەگەڵ یەکیـان کۆدەکاتەوە کە بە کەپسولە ناوبراوە و بریتییە لە پێکهاتەیەکی ریشاڵی نەرم و بەهێز لە هەمان کاتـدا نەرمییەکی تـەواو و توندوتۆڵیەکی ئەوتۆ بـە جوولەی جومگەکان دەبەخشـێت کە توانـای ئەوەی دەبێت لـە کاریگەرییەکانی دەرەوە و ئەو جوولـە توندانەی بپارێزێت کە لە هەندێک کاتدا رەنگە ببنە هۆی پچڕان و دڕانی کەپسولە و دەرچوونی جومگەکە لە شوێن و دۆخە سروشتییەکەی خـۆی کە ئەمەیـش پێیدەگوترێت لەجێچـوون (الخلـع). کۆتایی هەردوو ئێسکەکەیش کرکڕاگەیەک دایپۆشیون کە بە کرکڕاگەی جومگە ناودەبرێت و بریتییە لە پێکهاتەیەکی سپیی شینباو و لووس و زۆر گرنگە بۆ ئەوەی جومگـە بە ئاسـانی بجولێـت و نایەڵی ئـەو دوو ئێسـکەی جومگەکەیان پێکهێناوە بەریەک بکەون. جا هەر داخورانێک لەو کرکڕاگەیەدا پەیدا ببێت دەبێتە هۆی رووتانەوەی بەشـێکی ئێسکەکە و وادەکات بەبێ پارێزگاری و جیاکەرەوەیـەک بەریـەک بکـەون و ئازارێکی وەها دروسـتبکەن کەوا لەهەندێک دۆخدا زۆر توند دەبێت. لەوانەشـە ئەم کرکڕاگەیەی کە کۆتایی هەر ئێسـکێک دادەپۆشـێت لەلایەن کرکڕاگەیەکی دیکە پاڵپشتیی لێبکرێت کە دەکەوێتە نێو هەمان جومگەوە ئەمەیش بۆ زۆرتر پاراسـتنە هەروەک دۆخی جومگەی ئەژنۆ کە بە دوو کرکڕاگە پاڵپشتیی کراوە (پێکهاتەیەکی

كرِكرِاگەیــی ریشــاڵییە) لــە لای بەشـــی دەرەوەی ئەژنۆدایــە . ئــەم دوو كرِكرِاگەیــە ناوبانگێكی تایبەتیان لەنێو یاریزانانی تۆپی پێدا هەیە چوونكە بەزۆری دووچاری پچرانی ئەم دوو كرِكرِاگەیە دەبن و زۆرجار بەهۆیەوە پێویستی بە كردەیەكی نەشتەرگەریانە هەیە بۆ لادانی پێكهاتەكە، چوونكە ئەگەر پچرانەكە روویدات چاك نابێتەوە لەبەرئەوەی هیچ دەمارێكی خوێن لەو پێكهاتەیەدا نییە.

پۆشــەری جومگە بە ناوپۆشـێكی ناسـك ناوپۆشـكراوە و بە سینۆفی ناودەبرێت.. ئەم پۆشــەرەش زۆر زیندووانەیە و پرِە لە دەماری خوێن و ئەعساب و لەنێو جومگەكەدا شلەیەكی لینج دەردەدات بۆئەوەی ماوەماوە چەوری بكات و جوولەكەی ئاسانبێت و بتوانێت بەوپەرِی نەرمی و ئاسانی لە جوولەیەكی بەردەوامدابێت.

یەك شــت ماوە لە وەسـفكردنی لایەنی توێكاریانــەی جومگەدا ئەویش ئەوەیە كە پۆشــەری جومگە لە چەند بەشـێكیدا چەنـد راگرێكی بەهێز و پتەوی ریشــاڵیی و نەرمی هەیە، ئەمانەیش بە پەتەكانی جومگە ناسراون، ئەم پەتانە دەتوانن جومگەكان لە هەر جوولەیەكی كتوپرِ و چاوەرِواننەكراو بپارێزن. بەزۆریش لەهەردوو لای جومگە و هەندێك جاریش لە پێشــەوە و دواوەدا هەن و توندی و پتەوییەكی دیاریكراو بە جومگەكە دەبەخشـن و دەتوانــن بیپارێــزن و بۆهەر ئاراســتەیەكیش تەگــەرە ناخەنە بەردەمی چوونكە لەوپەرِی هێز و نەرمیدایە.دەبێ ئەوەیش بزانیت كە گشت جومگە سـینۆفییەكانی لەش هەمان ئەو وەسفە توێكاریانەیان هەیە- بەو مانایەی كە گەورەترین جومگە جومگەی ئەژنۆیە لە رووپۆش و كرِكرِاگە و ناوپۆش پێكدێت وەك بچووكترین جومگە كە بریتییە لە جومگەی پەنجەكانی دەست و پــێ كە لــە هەمان رووپۆش و كرِكرِاگە و ناوپۆش پێكهاتووە، نەك هەر ئەمــە بەڵكو جومگە بچووكەكانیــش هەمان پەتە راگرەكانی پاڵپشــتكاری

رووپۆشانەیان هەیە کە لە توندوتیژی جوولەکان و هێدمەکانی دەپارێزێت. ئـەوەی مـاوە بیزانیـت ژمـارەی جومگەکانی قۆڵ و بازوو و دەسـتە کە بریتییـە لە ٢٧جومگەی گەورە و بچووک. ژمارەی جومگەکانی ران و قاچ و پێش ٢٤ جومگەی بچووک و گەورەن.

گەورەترین جومگەش لە لەشدا جومگەی ئەژنۆیە کە لەدوای ئەو جومگەی ران دێـت، بچووکتریـن جومگەکانیـش جومگەکانی نێـوان گۆیەکانی ئەو بڕبڕانەن کەوا ستوونی بڕبڕەکانی پشتیان پێکهێناوە و جومگەی سینۆفین و هەمـان تایبەتمەندیـی توێکارییان هەیە. لـەوەش بچووکتر جومگەکانی نێوان پەنجەکانە بەتایبەت پەنجەکانی پێ.

ماسوولکە

جوولە یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی بوونەوەری زیندوو.

کۆئەندامی جوولەیی لە مرۆڤدا کەوا یارمەتیی جوولانەوەی لەش دەدات لە جومگە و بەرزکەرەوە (ئێسک) و ماسوولکەی جوولاندنی بەرزکەرەوە و ئەو دەمارانە پێکهاتووە کە ئاماژەکانی مێشک بۆ ماسوولکە دەنێرن تاکو فەرمانەکانی گرژبوون و خاوبوونەوە جێبەجێ بکات.

ماسوولکە پێکهاتەیەکی ئاڵۆز و وردی هەیە پێویست بەوە ناکات بچینە نێو وردەکارییەکانی، تەنها ئەوەندە بەسە بزانین کە ماسوولکە لە چەندان ریشاڵ پێکهاتووە کە بەهۆی لکانی بە کۆئەندامی دەمارییەوە گرژییەکی دیاریکراوی دەبێت. لەسەرووی ئەمانەشدا بەهۆی کاریگەریی ئەم دەمارانەوە توانای گرژبوون و شلبوونەوەی هەیە.

لەکاتــی پەیوەســتبوونی ئــەم دەمارانــە بــە ریشــاڵەکانەوە چەند وردە ئەندامێــک هەن کە لێیانەوە رەگەزە کیمیاییــەکان دەگوازرێنەوە بۆئەوەی ماســوولکەی گرژبــوون ئاگاداربکاتەوە، هەروەها بەهۆی چەند ترشــێکی تایبەتەوە کارایی ئەم مادانە نامێنێت تا کاریگەرییەکەی دەوەستێت.

لەگــەڵ وەســتانی کارایــی ئــەو مــادە کیمیاییــە ئاگادارکەرەوانەشــدا ئیفلیجبوونێک لە گشــت ماسوولکەکانی لەشدا پەیدا دەبێت. مرۆڤ لە زۆر کۆنــەوە توانیویەتــی هەندێک ژەهر بە تیرەکانی خۆیــدا بڕێژێت بۆئەوەی دوژمنەکانی پێبکوژێت. هەروەها لەم رۆژگارەی ئەمڕۆشــماندا پزیشکانی ســڕکەر ئەم هۆکارە بەکاردەهێنێت بۆئەوەی خابوونەوەیەکی پێویست لە ماســوولکەکانی نەخۆشــدا پەیدا ببێت کاتێک دکتۆری نەشتەرگەر لەکاتی نەشتەرگەریدا پێویستی بەوە دەبێت. بەڵام بەبێ کوشتنی نەخۆش.

ماسوولکەکانی لەش دابەش دەبنە سەر دوو بەشی گەورە:

هەندێکیان خۆنەویســتانەن و بەبێ ویســتی مــرۆڤ دەجولێن و مرۆڤ هیچ دەســتێکی لە جوولان و نەجولانیاندا نییە. هەندێکیشیان خۆویستانەن و وەڵامی ویستی مرۆڤ دەدەنەوە.

جۆری یەکەم ئەگەر ئێمە سەرنجیشــمان نەچێتە ســەری رۆڵێکی مەزنی هەیە وەک ماسوولکەی دڵ کە بەدرێژایی ژیان بەبێ وەستان کاردەکات.. خۆ ئەگەر بوەستێت ژیانی مرۆڤیش لەگەڵیدا دەوەستێت. ئەگەر کارکردەکەیشی تێکچــوو ئەوا تۆقین دروســتدەکات. لەوانەشــە تێکچوونەکەشــی لە ماکە مەترسیدارەکان بێت. هەروەها هەندێک ماسوولکەی دیکە هەن کەوا چوار دەوری خوێنبەر و خوێنبەرەکانی سووڕی خوێنیان داوە و فشاری خوێن و دابەشــکردنی خوێن بەسەر ئەندامەکانی جەستەدا رێکدەخەن، جا ئەگەر کارەکەی تێکچوو دەبێتە هۆی جۆرەها نەخۆشی.

هەروەها چەند ماســوولکەیەکی دیکە هەن کە چوار دەوری بۆرییەکانی

هەناسە وبۆڕیچکەکان و سیکڵدانۆچکەکانیان داوە و گرژ و خاو دەبنەوە و چۆنیەتی ڕەوتی هەوای نێو ئەم بۆڕیانە ڕێکدەخەن، بەڵام ڕەنگە بەهۆی هەستیاریی کۆئەندامی هەناسەوە کارەکەی بیکوژێت و گرژدەبێت و خاو دەبێتەوە و کاریگەریی بەسەر ڕەوتی هەوادا دەبێت و تەنگەنەفەسی پەیدا دەبێت. تەنگەنەفسیش خراپ ڕۆیشتنی هەوایە لە بۆڕییەکانی کۆئەندامی هەناسەدا، بەڵام بەهۆی چەند دەرزییەکەوە چارەسەر دەکرێت کە کشان و شلبوونەوە بۆ ئەو ماسوولکانە دەگێڕنەوە.

بەڵام ئەو ماسوولکانەی چواردەوری بۆڕییەکانی کۆئەندامی هەرسکردنیان داوە (گەروو و سورێنچک و گەدە و ڕیخۆڵە ئەستوورە) پاڵنانی خۆراک لەم بۆڕییانە ڕێکدەخەن و کردەی مژینی ڕەگەزە پێویستەکان ئەنجام دەدرێت و پاشماوە بێکەلکەکان فڕێ دەدەنە دەرەوە. هەموومان دەزانین کاتێک شتێک گەدە دەوروژێنێت ئەوا گرژ دەبێت و ژانوژواری دوسنتاریا یەکێکە لەو دۆخانە.

خۆ ئەگەر داخرانێک لە ڕیخۆڵەدا پەیدا ببێت ئەوا ئەو گرژبوونانە لە هەوڵدانیان بۆ زاڵبوون بەسەر گیرانەکەدا دەگەنە ئەوپەڕی خۆیان، بەڵام ئەگەر ئەم ماسوولکانە خاوبوونەوە بەتایبەت لە ڕیخۆڵە ئەستوورە و ڕێکەدا ئەوا قەبزی دروستدەبێت. ئەگەر دۆخەکەیش درێژبوویەوە ئەوا قەبزبوونێکی درێژخایەنە کەوا خەڵک زۆر ئازار دەدات بەتایبەت ئەگەر خۆیان لە چارەسەرکردن بگنخێنن دەبێتە دۆخێکی درێژخایەن و چارەسەرەکەی قورس دەبێت.

بەڵام ئەگەر ئیفلیجبوون لە ڕیخۆڵەدا پەیدابوو هەر وەک چۆن لە دۆخەکانی هەوکردنی بریتۆنیدا ڕوودەدات، ئەوا ئەو ڕیخۆڵەیە درێژ و خاودەبێتەوە و پڕ لە شلەکان دەبێت و لەکار دەوەستێت و نێوەڕۆکەکەی فڕی ناداتە دەرەوە و پەنمان و دۆخێکی وەک گیرانی ڕیخۆڵەکان

وەردەگرێـت، لەوانەیە ئەم دۆخە مەترسـیدارەش ببێتە هۆی مردن ئەگەر لەکاتی گونجاودا چارەسەر نەکرێت.

ماسـوولکەکانی کۆئەندامی میزەڕۆش چواردەوری ڕێڕەوی گورچیلە و بۆڕیی میز و میزڵدانیان گرتووە، لە میانی ئەو بۆڕیانە پاڵ بە میزەوە دەنێت تـا لە میزڵدانەوە بچێتە ڕێڕەوی میز، ڕەنگـە ئەمەیش دووچاری وروژان ببێتـەوە و مرۆڤ دووچـاری ژانی گورچیلە بـکات، ئەمەیش بەزۆری لە دۆخەکانی بەردەکانی کۆئەندامی میزەڕۆدا پەیدا دەبێت.

لە دەرچەکانی کۆئەندامی میز و هەرسدا چەند ماسوولکەیەکی گوشەر هەن کەوا کۆنترۆڵی دەرچوونی میز و پیسـایی دەکەن، ئەگەر ئەم ماسوولکانە دووچـاری سسـتی و ئیفلیجبوون بوونـەوە، توانـای کۆنترۆڵکردنی ئەم دەرچەیانەش کەم دەبێتەوە.

بەڵام ماسـوولکە خۆویستەکان و ئەوانەی مرۆڤ بەهۆیانەوە بەرزەفتی جوولە خۆویستییەکانی دەکات چەند لایەنێکی هەیە کە زۆر سەرسوڕهێنەرن و مـرۆڤ دووچـاری تێڕامـان دەکـەن، چوونکـە وێنـەی پەرچوویەکی خواوەندییە لە دروسـتکردنی لەشدا. لەو ماسوولکانە چەند ماسوولکەیەک هـەن جوولەی زۆر ورد ئەنجام دەدەن، وەک: ماسـوولکەکانی ڕوخسـار لەکاتـی تووڕەبوون و ترس و هەڕەشـە و شـادومانیدا، کۆی ئەمانەیش کاری ماسوولکەکانی ڕوخسارە.

هەروەها ماسـوولکەی زوبان و لێـو و قوڕگ هەن کەوا کۆنترۆڵی ژێیە دەنگییـەکان دەکـەن و ئەم ژێیە دەنگیانەش جۆرەهـا دەنگ دەردەکەن لە دەنگـی قیـژەی منداڵـەوە بگرە تا گۆرانـی گۆرانیبێژی ئۆپیـرا. جا کاتێک ئەرکەکانی تێکدەچن، مرۆڤ دووچاری زمان پەڵتی و زمان گیران و لاڵی دەبێت.

هەروەها دەستەکانیش ماسوولکەیان هەیە کەوا بۆ ئەنجامدانی کارە وردە

جوانەکانــی وێنەکێــش و ژەنیار و پەیکەرتاش و زێڕینگەر و نەشــتەرگەر و هتــد یارمەتیی پەنجەکان دەدات، جا ئەگەر ئەم ماســوولکانە تێکچوون، پەنجەکانیش سەریان لێ تێکدەچێت و وڕ دەبن.

هەروەها هەندێک ماســوولکە هەن ئەرکی وەهــا ئەنجام دەدەن کە ئێمە هەســتیان پێناکەین، ئەمەیش بەهۆی پلەیەکی گرژیی و لەرێگەی ئاستێکی بەرزەفتکردنی مەڵبەندی لە مێشــکدا دێتەدی، بەم ماسوولکانەش دەتوانین بەرهەڵســتیی هێزی بەکێشــکردنی زەوی بکەین و پارێزگاری لە وەستان و رێک و هاوســەنگیی لەشــمان بکەین. چالاکیی ئەم ماســوولکانەیش لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێت. چوونکە هەندێک کەس هەن سەریان بەرەو ســەرەوە بەرزە و بالآیان رێکە و ســینگیان دەرپەڕیوە و ســکیان تەختە و قاچەکانیان راست و پێیەکانیان کراوە و جوولەیان ورد و ناسکە، بەڵام کەسێکی دیکە سەری بەرەو خوارەوە نزمبووتەوە و پشتی کۆمە و سکی شۆڕبووەتەوە و پێیەکانی خوار و خێچن و جوولەی قورسە و وەها هەســت دەکەیت هێزی بەکێشــکردنی زەوی بۆ ژێر زەویی دەبات. دۆخی هــەردوو کەس دەرەنجامی هاوســەنگیی نێوان چالاکیی ئەم ماســوولکانە و هێــزی بەکێشــکردنی زەوییە، جا ئەگەر ماســوولکەکان ســەرکەوتنیان بەدەســت هێنا مرۆڤەکە لە جۆری یەکەم دەبێت، ئەگەر ماســوولکەکانیش سەرکەوتنیان بەدەست نەهێنا ئەوا مرۆڤەکە لە جۆری دووەمە.

لەوانەیە خوێنەر حەز بکات شــتێک لەبارەی نەخۆشــییەکانی ماسوولکە بزانێت بۆئەوەی بەجوانی وێنەکەی بێتە بەرچاو و گەورەیی ئەو بەخششە بزانێــت کــە تاجی ســەری تەندروســتانە و تەنها نەخۆشــەکان بەهاکەی دەزانن.

خودی ماسوولکەکانیش دووچاری نەخۆشییەک دەبنەوە کە پەکیاندەخات و دووچاری زیانی دەکاتەوە و سیفەتەکانی ناهێڵێت و کاردانەوەی لەهەمبەر

ئاگادارکردنــەوەی دەماریــدا نامێنێت، ئــەم کۆمەڵە نەخۆشــییە زۆربەیان بۆماوەیین و لە ئەنجامی کەموکورتییەکی نێو کرۆمۆسۆمەکان پەیدا دەبن، جا لەبەرئەوەی خۆی حەشارداوە ماکەکانی لە دایباب بەدیارناکەوێت، بەڵام کاتێک ئەم سیفەتە حەشاردراوانە لە دایبابدا کۆبوونەوە و بۆ کۆرپەی نێو سک چوون ئەوا لە تەمەنێکی زۆر زووی ژیانی منداڵەکەدا بەدیاردەکەوێت. لێــرەوە زیانی هاوســەرگیریی خزمــان بەدیاردەکەوێــت چوونکە ئەگەری پەیدابوونــی ئــەم نەخۆشــیانە لە منداڵانیانــدا زیاتــر دەکات و دەبێ بڵێین بەداخەوە چارەسەری یەکجارەکیان نییە.

هەروەهــا چەنــد ئیفلیجیــەک هەن کە دووچــاری خانەکانــی دڕکە پەتک دەبنەوە – ئەم دڕکە پەتکەش گرژییەکی پێویستی دەماری بە ماسوولکەکان دەبەخشــێت- جا ئەگەر ئــەو ئیفلیجبوونە روویدا ئەوا ماســوولکەکان کار ناکــەن، وەک: نەخۆشــیی ئیفلیجیــی منداڵان کــە نەخۆشــییەکە و بەهۆی ڤایرۆســێکەوە پەیدا دەبێت کەوا هێرش دەکاتە سەر خانەکانی دڕکە پەتک، دەرەنجامی ئەم نەخۆشیەش دووچاربوونی ماسوولکەکانە بە خاوبوونەوەی تەواو. بەشێوەیەکی هەڕەمەکی و بەپێی ئەو شوێنەی کەوا لە دڕکە پەتکدا هێرشی بۆدەکات دووچاری ماسوولکەکانیش دەبێت، چارەسەری ئەمەیش لەلای نەشتەرگەریی ئێسک دەبێت بە نەشتەرگەری و ئامێرە گونجاوەکانی جێگرەوە.

جۆرە ئیفلیجبوونێکی دیکە هەیە کە لەکاتی لەدایکبووندا بەزۆری دووچاری منــداڵان دەبێت و جــۆرە ئیفلیجبوونێکی لێ پەیدا دەبێت کە تیایدا گرژی لە ماســوولکەکاندا زیاتر دەبێــت. ئەمەیش دەبێتە هــۆی زەحمەتی لە جوولە و جوولــە قــوڕس و بەندکراو و گــرژ دەبێت، هەروەهــا لەوانەیە هەندێک دواکەوتنی ئەقڵیشــی لەگەڵدا بێت. ئــەم جۆرە منداڵانە بەزۆری پەککەوتەن و بەزۆری پێویستیان بە دەستگەکانی چاودێریی دەبێت کە تیایاندا منداڵان

دەشێندرێنەوە و بە چارەسەرکردن چاودێریی دەکرێن و چارەسەری سروشتی نەشتەرگەرییان بۆ دەکرێت.

هەروەها جۆرە ئیفلیجبوونێک هەیە کە بەهۆی دووچاربوونی کۆئەندامی دەماریی مەڵبەندیی مێشک و درکەپەتک بەچەند نەخۆشییەکی جۆراوجۆری وەک خوێنبەربوون و رەقبوونی خوێنبەرەکان و لووەکانەوە دووچاری مرۆڤ دەبێتەوە. بەڵام خۆشبەختانە لەم رۆژگارەدا هۆکارەکانی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی پزیشکی و نەشتەرگەریانە زۆرن. یەکێک لەو نەخۆشیانە ئیفلیجبوونی نیوەیی و ئفلیجبوونی پەلەکانی خوارەوەیە کە من پێموابێت زۆربەی خوێنەران ئاشنای ئەم جۆرە دۆخ و نموونانەن.

هەروەها جۆرە ئیفلیجییەکی دیکە هەیە کە بەهۆی هێدمە و برینەکانەوە دووچاری مرۆڤ دەبنەوە و دەمارێک بەهۆی برین و شکانەوە دەپچڕێت و دەبێتە هۆی ئیفلیجبوونی ئەو ماسوولکەیەی کە ئەم دەمارە پێوەی لکاوە. شکانی بڕبڕەی پشتیش دەبێتەهۆی ئیفلیجبوونی پەلەکانی خوارەوەی شکانەکە.

درێژەی نادەمێ و نموونەی دیکە ناهێنمەوە، چوونکە ئەو نموونانەی باسمکردن بەسن بۆئەوەی مرۆڤ بەهای ماسوولکەکانی خۆی بزانێت و بەباشترین شێوە چاودێرییان بکات، ئەمەیش بە وەرزشکردنی میانڕەوانە و ئەنجامدانی گەمەیەکی رێکوپێکی وەرزشی دەبێت.

ماسوولکەکان بەشێوەیەکی زۆر سەیر کاردانەوەیان لەهەمبەر راهێنانەکاندا دەبێت و هەموومان وێنەی پاڵەوانانی لەشجوانی دەبینین کە چۆن ماسوولکەکانیان گەورە و خڕ و جوان دەبێت، بەڵام پێویست بەو زێدەڕۆییە ناکات چوونکە ئەنجامدانی وەرزشی هێمن و میانڕەوانە بەسە، ئەو کەسانەش کە ناتوانن وەرزشی وەها بکەن ئەوا وەرزشی پیاسەکردن لەدوای تەمەنی چل ساڵیدا باشترین وەرزشە.

من پێستی تۆم

پێســـت لـــەو ئەندامانەی لەشـــە کە وەک ســـەربازێکی نادیـــارە و لەپێناو ســـەلامەتی و ژیانـــی مـــرۆڤ وردتریـــن کار ئەنجـــام دەدات و جوانترین خزمەت پێشـــکەش دەکات، بەڵام ڕێک وەک گەدە و چەند ئەندامێکی دیکە هەر ناویشی ناهێندرێت. ڕەنگە هۆی ئەمەیش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە کە خەڵک شتێکیان سەبارەت بەو کەسانە بیستبێت یان خوێندبێتەوە کە بە نەخۆشیی دڵ و سی و گورچیلەوە نەخۆش کەوتوون و مردوون، بەڵام زانیارییەکی ئەوتۆیان سەبارەت بەو کەسانە گوێ لێنەبووە کە بە نەخۆشییەکی پێستی مردبێتـــن. من پێموایە پێســـت تەنهـــا لەو کاتەدا مافی خـــۆی پێدەدرێت کە تیشـــکی پێویســـتی بخرێتە ســـەر کە و سروشـــت و ئەرک و خزمەتەکانی ڕوونبکاتەوە.

لەوانەیە یەكەمین زانیارییەک كە لە ســەرت پێویستبێت بیزانیت ئەوەبێت كە پێســت یەكەم بەشــی دیار و بەرچاوی لەشە، بەڵام گشت ئەندامەكانی دیكە لەژێریدا شاردراونەتەوە بەتایبەت ئەگەر مرۆڤ لێوەكانی داخست و پێڵوەكانی لێكنا.

پێست رووپۆشێكی دەرەكییە و لەشی مرۆڤ دادەپۆشێت و بەو بەهۆی پێكهاتەیەكی بەستەرییەوە بەو ماسوولكانە بەستراوە كە دەكەونە ژێرییەوە. هەروەها بەشــێوەیەكی راســتەوخۆ لەگــەڵ ژینگەدا ســەروكاری هەیە و وروژێنەرە دەرەكییەكانی وەک گەرمی و ســاردی و فشــار وەردەگرێت. پێســت بەشــێكی زیندوو و گرنگە بۆ ژیان و تەندروستی چوونكە نایەڵێت بەكتریا و مشەخۆری زیانبەخش بێنە ژوورەوە، ئەمەیش بەهۆی سروشتە ترشــەكەی رووپەڕەكەیەتــی. مردن لە دوای تێكچوونی پێســت زۆر زوو رووبەڕووی مرۆڤ دەبێتەوە وەک ســووتانی گەورە و توند چوونكە ئەم وێرانبوونەئەو رژێنەكانی ئارەقەییانە لەناو دەبات كە بۆ رێكخســتنی پلەی گەرمیی لەش گرنگن.

كێشی پێستی مرۆڤ نزیكەی ٢/١كێشی لەشی پێكدەهێنێت، بۆنموونە ئەگەر كەسێک كێشی ٧٠ كیلۆگرامە و درێژییەكەی ١٧٠سم بێت رووبەڕی لەشی ١٦,٠٠٠سم٢ و كێشی لەشی ٣٠٠٠گم و قەبارەكەی ٢٤٠٠ ملیمەترە.

پێكهاتەی پێست The Structure the Skin

بەش و پارچەیەكی ئاســۆیی لە پێســتی مرۆڤدا دوو چینی دیار دەخاتە بەرچاو، ئەوانیش:

أ-چینی سەرەوە.

ب-چینی بنتوێژ

أ – پێست یان چینی سەرەوە

قسەکردن سەبارەت بەمن کۆتایی نایەت، من پێستتم و گەورەترین ئەندامم لە لایەنی رووبەرەوە و لەگەڵ ئەمەیشدا هیچ جۆرە هۆکارێکی نییە بیپارێزیت.

ئایا دەزانیت من گرنگترین ئەندامی زاوزێتم! چوونکە ورووژانی سێکسی لە پێستەوە دەستپێدەکات و گەشە دەکات؟

چینی دەرەوەی پێست ئاوی پێدا نایەتە ژوور. لە چەند خانەیەکی توندوتۆڵ پێکهاتووە! بەڵام چینی ناوەوە ئەستوورە و دەماری خوێنی و لایەکانی دەمار و پیازەکانی موو و رژێنەکانی دەردانی ئارەقەی تیادایە.

هەروەها چینێک لەژێر پێستیشدا هەیە.. کە لە بنەڕەتەوە لە مادەی چەوریی پێکهاتووە و ئەندامە ناوەکییەکان دەپارێزێت و بە چینێکی جیاکەرەوە دەناسرێت.

لە لەشی مرۆڤدا چەندان ملیۆن رژێنی ئارەقە هەن.. ئەم رژێنانە ئارەقە دەردەدەن و شلەیەکی خوێین، و لەکاتی بەهەڵمبوونیدا گەرمیی زیادەی لەش هەڵدەمژێت.

پێست بەردەوام بەهۆی ئەو بەرکەوتن و لەناوچوونانەی کە بەهۆی کاری رۆژانەوە رووبەڕووی دەبێتەوە، دەمرێت و نوێدەبێتەوە و دواتر چینێکی نوێ و پتەو شوێنی دەگرێتەوە.

■ جۆرایەتیی پێست:

جۆرایەتی پێست دوو مەسەلەی نەگۆڕ دەستنیشانی دەکات، یەکە بۆماوەییەکان و جۆری رەگەز (نێر، یان مێ) هەروەها پێست ملکەچی دەسەڵاتی تەمەن و کاریگەریی ژینگەیە، بەڵام دەتواندرێ بەهۆی گرنگیپێدانەوە دۆخەکەی باشتر بکرێت. لەم رۆژگارەدا گرنگیدان بە

پێست بیرکردنەوەی پێشوەختەیە بە ئاییندەکەی (بیرکردنەوە بۆماوەی ١٠ تا ٢٠ تا ٥٠)ساڵی ئاینده و خۆپارێزیی لە کاریگەریی زیانبەخشی خۆر و پیسبوون و شەکەتی واتای ئەوە دەگەیەنێت کە داناییەکت هەبێت وەهات لێبکات سوود لە دەستکەوتەکانی زانیاری و جیهانی سروشتی وەربگریت.

جا لەبەرئەوەی پێستت لەو ئەندامانەیە کەوا زۆرترین سەرنج رادەکێشێت، ئەوا بەشێوەیەکی زۆر دۆخی تەندروستیی نێو لەش پیشان دەدات، نەک هەر لەسەر ئاستی فیسیۆلۆژی بەڵکو لەسەر هەردووو ئاستی سۆزی و سایکۆلۆژیشەوە، چوونکە کاردانەوەکانی دەماریی وەک سووربوونەوەی گۆناکان لەوانەیە لە پێستدا کاریگەریی یەکسەری بەرچاو بێنێتە ئاراوە یان دۆخی ئاڵۆزتر و سەختتر لەسەر شێوەی شڵەژانەکانی پێستیدا بێنێتە پێشی، بۆنموونە نەخۆشیی سەدەف و ئەکزیما و هتد و هەندێک لە جۆرەکانی زیپکەی گەنجی (حب الشباب) پەیدابکات، کۆی ئەمانەیش لەژێر باری قورسی نیگەرانی و فشارد پەیدا دەبن. لەم رۆژگارەدا لەسەر ئاستێکی فراوان ئەوە زاندراوە کە لابردنی هۆیە ریشەییەکەی نیگەرانی کاریگەرییەکی ئەرێییانە لەسەر پیستدا بەجێدەهێڵێت کە زۆر لە چارەسەرە هاوچەرخەکان گرنگترە هەرچەندە هیچ کەسێک نییە بەتەواوی هۆیەکەی بزانێت.

بەڵام زاندراوە کە پێست پێکهاتەیەکی ئاڵۆز و دینامیکی هەیە و لەگەڵ وروژێنەرە ناوەکی دەرەکییەکاندا لە گۆڕانکاری ناوەستێت.

■ چین و پێکهاتەکانی پێست:

پێست لە چەند چینێک پێکهاتووە کە بەم شێوەیە دابەش دەبنە سەر چەند بەشێک:

-توێژی دەرەکیی رێگری ئاو.
-بنتوێژی ناوەکی هەستیاری.
توێـژی دەرکـی چەند رژێنێکـی ئارەقەیی و چـەوری و خانەی بۆیەیی تیادایە و لە پێستی رەش و سپیدا هەمان ژمارەیە و ناگۆڕێت.
بنتوێژی ناوەکی بەچینێکی رۆنی پاڵپشتی لێدەکرێت و ئەمانی تیادایە:
-رژێنە دانۆچکەی قژ و موو.
- رژێنەکانی ئارەقەیی و چەوری.
- خانەکانی دەمارەکان.
-بۆڕیەکانی خوێن.
- تۆڕی ریشـالە توند و رەقەکانی پرۆتینی کەوا دەستنیشـانی نەرمیی و لاسـتیکیەتی پێسـت دەکـەن و توانـا تایبەتمەندەکـەی گرژبوونـی پێدەبەخشن.
خانە رێگرەکانی نێوان بنتوێژی دەرەکی دەسـت بە کردەی دابەشکردن و چەند بارکردنەوەی خانەکان دەکات. بەڵام مادەی dnaی زیندووی نێو خانەکان ئەوە دابین دەکات کە هەر دروستکردنەوەیەکی نوێی پێست تەواو وەک پێسـتەکەی پێشـوو بێت. دواتریش بەرهەمهاتـووە نوێییەکە بەرەو سـەرەوە هەڵدەکشـێت و وردەوردە رووپەڕەکـە پێکدێنێت و تەڕاییەکەی خـۆی لەدەسـتدەدات. بەم شـێوەیە کاتێک لـە کۆتاییدا خانـەکان دەگەنە رووپەڕی پێسـت دەمرن و وەک توانایەکی رووتی پارێزکاری کاردەکات، و خانەکانی ژێرە خۆی و کەم تەمەنترەکان دەپارێزێت کە زووتر تێکدەچن و لەنـاو دەچن. کـۆی ئەم قۆناغەیش نزیکـەی ٢٨ رۆژ دەخایەنێت، بەڵام لەوانەیە هۆکارەکانی تەمەن و رووناکی و خۆر و نەخۆشـیەکانی پێسـتی خێراتری بکات یان دوای بخات.

پێستت هێڵی یەکەمی بەرگریی لەشتە!

لەوانەیە بزانیت کە پێستت گرنگترین هێڵی بەرگری لەشە بۆ پاراستنی لە نەخۆشی و پەتایەکان. روخسار و دیمەنەکەیشی بەڵگەی ئاستی سەلامەتیی لەشە.

لەوانەیە بپرسیت چۆن ئەم پێستە دەتوانێت بەرگری لە تەندروستیی لەشت بکات؟

.. پێست وەک پۆشەر و بەرگێکە و رووی دەرەوەی لەش بەتەواوی دادەپۆشێت.. ئەم پۆشەرە چەندان چەکی تیادایە کە دەتوانێت سەلامەتیی خۆت و لەشت دابین بکات. لەو چەکانەیش ئەمانەن:

یەکەم: رژێنەکانی ئارقەیی:

ئەو ئارەقەیەی کە لەکاتی ماندوبوون و نەخۆشی و کاتی گرژی و شەکەتیی دەماریدا لە پێستتەوە دەرژێت پڕە لە مادەی لیسۆزیم، ئەم مادەیە بکوژ و توێنەرەوەی میکرۆب و ئەو بەکتریایانەیە کە رووبەڕووی پێستت دەبنەوە. کەواتە کاریگەرییەکەی بۆ پێست کاریگەرییەکی پاککەرەوەیە، هەروەها لە ترشە چەوری و ئەندامییەکان کە لەگەڵ ئارەقەدا دەرژێن ئەوانیش ئەرکی بەرگرییانەی خۆیان ئەنجام دەدەن.

دووەم: پێست لە رووپەڕەکەیدا چەندان جۆری بەکتریای تیادایە- ئەم بەکتریایانە لە جۆرە بێزیان و ئاشتیخوازەکەن و دانیشتوویەکی سروشتیی سەر رووپەڕی پێستن. ئەرکیکیشیان بریتییە لە بەرگریکردن بەهۆی هێرشکردنە سەر جۆری ئەو میکرۆبانەی کە لەوانەیە پێستت دووچاری نەخۆشیی بکەن.

سێیەم: هەروەها لە پێستدا کونیلەش هەن: ئەم کونیلانە کار بۆ هەواگۆڕیی پێست و نوێکردنەوەی هەواکەی و زیندوویەتییەکەی دەکەن.. بەهۆی ئەو کونیلانەوە پێست بەتەواوی هەواکەی دەگۆڕێت.

بەڵام هەندێک ئافرەت کاتێک مادەی چەوری و کیمیایی و هەندێک کرێمی جوانکاریی لە روخسار و پێستیان دەدەن، کاری ئەم کونیلانە رادەگرن و زیان بە پێستی خۆیان دەگەیەنن.. لەبەرئەوە دەبێ لەکاتی خەوتن ئەم مادانە بسڕدرێنەوە و رۆژانەش بەلای کەمەوە دووجار روخساریان بشۆن، بەم کارە سەلامەتی بۆ پێستیان دابین دەکەن.

هەروەها نابێ بۆماوەیەکی دوورودرێژ پۆشاکی تەسک لەبەربکەن، چوونکە بەمە هەوای پیس لەو شوێنانەی پێستدا ئابلۆقە دەدەن کەوا پۆشاکەکەیان کەوتووەتە سەر، هەواکەیش هیچ دەرچەیەکی نابێت لێی بچێتە دەرەوە.

■ چۆن پێستت خۆی چاکدەکاتەوە و خۆی بونیاد دەنێتەوە؟

کردەی خۆچاککردنەوەی پێست کردەیەکی زۆر مەزن و دڵڕفێنە، چوونکە گشت جۆرە ئازار و شوێنەوارەکانی وەک ئازاری رووکەشانەی وەک داماڵان و برین و سووتانی سادە چاکدەکاتەوە و ئاسەوارەکەی ناهێڵێت. لەماوەی ٢٨ رۆژدا شانە و پێکهاتە تێکچووەکە وردەوردە نامێنێت و چینێکی نوێی پێستی چاکبووەوە و دروست پەیدا دەبێتەوە، بەڵام ئەگەر هەر تێکچوونێک بەهۆی برینی قووڵ و سووتانی زۆر و تیشکی خۆری زۆر بەهێزەوە دووچاری خانەکانی چینی بنکەیی ببێت لەوانەیە شوێنەوار لە پێکهاتەی پێستدا دروستبکات بەتایبەت ئەگەر لەگەڵ ئەم هێدمانەدا مادەی دی ئێن ئەی ناو ناوکی خانە تێکبچێت.

لەم دۆخەدا خانە تێکچووەکە لەکاری خۆی بەردەوام دەبێت بەڵام خانەی ناباو بەرهەمدەهێنێت- جا هەرچەندە تێکچوون و هێدمەکە قووڵتر و فراوانتر بێت ناباوییەکەی پتر دەبێت. ئەمە ئەو هۆیەیە کە وادەکات ئەو مرۆڤانەی بۆماوەیەکی زۆر دەکەونە بەر تیشکی خۆر وردە وردە پێستیان تێکبچێت.

■ دیمەنی پێست و هۆکارەکانی ژینگەیی:

یەکەکانــی بۆماوەیی یان جینــەکان رۆڵێکی گرنگ لە دیاریکردنی جۆری پێست و دیمەنە گشتییەکەیدا دەبینن، هەروەها رەنگی چاو و ئەو درێژییەشت دیــاری دەکات کە بالآت پێیــدەگات. هەروەها ژمارەی بۆرییەکانی خوێن و چڕیــی رێژەییانەی رژێنــە چەورییەکان و قەبارەی کونیلەکانی پێســت و ئەســتووریی تاڵە مووەکان و شــوێنەکەی لەنێو رژێنە دانۆچکەدا دیاریی دەکات. کۆی ئەم مەسەلانە نۆ مانگ پێش ئەوەی بگەیتە جیهان بڕاونەتەوە و دیاری کراون و تا ژیانیشــت ماوە هەر بەم شــێوەیە دەمێننەوە و هیچ شتێکیش ناتوانێت رێبازی گشتییانەی بۆماوەیی بگۆڕێت کە دووچاری چەند دۆخێکــی دیاریکراوی وەک دەنکۆڵەکانی گەنجــی و هتد دەکات. هەروەها کاریگەریی لە هەستیاریت لە هەمبەر تیشکی خۆری بەهێز و ئەو خێراییە دەکات کــە تیایدا پێســتت شکســت دەهێنێت چوونکە پێکهاتەکەی ناســک دەبێت و جوانی و دیمەنی دڵڕفێنی خۆی لەدەســت دەدات کاتێک چالاکیی رژێنەکانــی چەوری کەم دەبێتــەوە و کردەی دابەشــبوونەوەی خانەکان هێــواش دەبێــت. بەڵام تەمەنی رێژەیی پێســتت بە چەنــد هۆکارێکی دیکە کاریگەر دەبێت کەوا کەوتوونەتە ژێر دەســەڵاتی خۆت. بێگومان ناتوانیت پیریی خۆت رابگریت، بەڵام ئەگەر زوو گرنگیت بە پێستت دا و بەرنامەیەکی هاوســەنگانەت گرتەبــەر ئــەوا کــردەی پیربــوون رادەگرێــت. بەرنامەی هاوســەنگ و هۆشیارانە مانای هەڵبژاردن و بەکارهێنانی تەرکەرەوەیەکی دیاریکراو و جوانکردنی پێســتت و سەردانیکردنی سالۆنەکانی جوانکاریی نییە، گەرچی ئەمانە یارمەتیدەرن، بەڵام مەبەستەکەی ئێمە شتێکی دیکەیە کەوا خۆی لە مانەی خوارەوەدا دەبینێتەوە:-

-خۆدوورگرتنت لە خۆدانە بەر تیشکێکی بەهێزی خۆری سوتێنەر.

- خەوتن بەپێی پێویست و بەشێوەیەکی تەواو.

- خۆ دوورگرتن لەو دۆخانەی کە دەبنە هۆی شەکتبوون.
- وازهێنان لە جگەرەکێشان و کەمکردنەوەی.
- خواردنی خۆراک و ئەنجامدانی وەرزش بەشێوەیەکی دانایانە.

بەکورتی هەر کارکردێکی تەندروستانە لەسەر دۆخی پێستدا رەنگدانەوەی دەبێت.

■ پێستت هەستیارە .. ئاگاداربە!

هەموومـــان دەڵێیـن پێســـت هەســـتیارە! جـا رادەی نەرمـــی و توانـــای وەرچەرخانی هەرچۆنێک بێت، ئەوا هیچ پێستێک بەرگەی تیشکی بەهێزی خـــۆر یان زیانەکانی مادە توندوتیژەکانی کیمیایی ناگرێت. کەواتە بیرتبێت کە پێست ناسک و هەستیارە و لەسەر ئەم بنەمایە رەفتاری لەگەڵدا بکە.

لەلایەکی دیکەوە پێستی زۆر هەستیار تایبەتە بەو کەسانەی کە پێستیان سپی و قژیان زەرد و سوورە. چوونکە ئەم جۆرە پێستە هەرگیز ئەسمەر نابێـت بەڵکـو بە تیشـکی خـۆر دەسـوتێت و دووچاری مـاک دەبێت و کاردانەوەی لەهەمبەر مادە وروژێنەرەکاندا دەبێت کاتێک دووچاری زیپکە و مـاک و هتد دەبێت و سـەر بەو گروپەیە کە بەئاسـانی دووچاری تای کاگەنین و هەناسـەتەنگی دەبن. هەروەها ئەو کەسـانەی پێستیان وەهایە هەستوسـۆزیان بەشێوەیەک لە روخسـاریاندا بەدیاردەکەوێت کە هەموو خەڵـک دەتوانێـت بەئاسـانی بیانخوێنێتەوە، بۆنموونـە: کاتێک دووچاری نیگەرانی و ترسـێک دەبنەوە یان روخساریان سوور هەڵدەگەڕێت یانیش رەنگیـان دەپەڕێت. بۆیە لەسـەریان پێویسـتە مادەی وەهـای جوانکاری هەڵبژێرن کە لەگەڵ پێستیاندا گونجاو بێت.

■ پێستت لە هەوای ئازاد دا!

هەندێـک کـەس و بەتایبەت ئافرەتان لە وەرزە جۆراوجۆرەکانی سـاڵدا

ماوەیەکــی زۆر لە هــەوای ئازاددا بەســەردەبەن. بەزۆریــش هەندێکیان پێســتی خۆیان پشــتگوێدەخەن و بەبێ هیچ پارێزگارییەکی پێست خۆیان دەدەنــە بەر تیشــکی خۆر و ســاردی و بــا و هتد. ئەمەیــش دەبێتە هۆی زوو پیربوونــی پێســت. کاتێک ئافرەت بۆ یەکەم جار لۆچ لە روخســاری پەیدا دەبێت هەوڵدەدات شتێک بکات، بەڵام بەداخەوە لە زۆربەی کاتەکاندا کاتەکە زۆر درەنگ داهاتووە.

جــا ئەگەر لــەم جۆرە کەســانەیت، ئامۆژگاریت دەکەیــن کرێمی تایبەت بــە هەوای ئازاد بەکاربێنیت و ئــەم کرێمانەیش بە نیوەی رێگە دادەندرێن لەنێــوان کرێمی ئەســاس و فۆندی تــان، هەروەها پێســتت دەپارێزێت و لەهەمان کاتیشدا جوانی دەکات.

لەوانەیە ئەم کرێمانە باشترین چارەسەربن چوونکە پێویستت بە ئامراز و بەرهەمەکانی دیکەی جوانکاری نابێت، بەڵام لەهەمان کاتیشدا مانای ئەوە نییــە کە جێگرەوەی کرێمی تەڕکەرەوە و خۆراکپێدەری پێســتن، چوونکە پێست تەڕناکەنەوە و بەپێی پێویست خۆراکی پێنابەخشن.

■ چەند ئامۆژگارییەک بۆ جوانیی پێستت:

*ئەو کرێمەی لە روخسارتی دەدەیت یەکەم جار بیخەرە ناولەپت.

*بەردەوام بەنەرمی و ناسکی رەفتار لەگەڵ روخسارتدا بکە.

* ماوەماوە جۆری بەرهەمەکانی جوانکاری و مەلهەمەکانی پارێزگاریت بگۆڕە.

* بەرهەمەکانی جوانکاری لە شوێنێک بپارێزە کە تیشکی خۆر و گەرمیان پێنەگات و دەرکەکانیان جوان دابخە.

* وەرزشێکی روخسار بدۆزرەوە و رۆژانە چەندان وەرزشی روخسار بکە، لەوانە:

أ) دەمت بکەرەوە لەگەڵ فشار خستنە سەر شەویلاکی خوارەوە.
ب) تا پێتدەکرێت رووومەتەکانت پڕ لە هەوا بکە و بەیەکجار هەواکە فڕێ بدەرە دەرەوە.
ج) پیتــی ئێکس X گۆبکە لەگــەڵ زێدەڕۆیکردن لــە گۆکردنیدا بۆئەوەی ماسوولکەکانی مل و سەرەوەی سینگ بجولێت.

لەپێناو جوانی و بریســکەداریی پێســتت نەکەی ئــەم خاڵانەی خوارەوە ئەنجام بدەیت:
*کاتێک کەشــوهەوا زۆر ساردە نەکەی بەبێ پارێزگاریکردن لە پێستت بچیتە دەرەوە.
*ئەو باوەڕە لە لەلای خۆتدا دروست مەکە کە ئاوی کانزایی و سابوونی بۆندار باشترین ئامرازی جوانکردن و گرنگیدانن بە پێست.
* کرێــم و لۆســیۆنی سەرســوڕهێنەر بۆ لادانــی زیپکــە و پەڵە بەکار مەهێنە.
*نەکەی بە پەنجەکانت خاڵی رەش(زیوان) و زیپکە دەربهێنیت.
*پێتوانەبێــت کە زیپکەی گەنجیەتی لەگەڵ گوزەرکردنی کاتدا نامێنێت و لەخۆیەوە چاکدەبێتەوە.
*بۆماوەیەکی زۆر خۆت مەدەرە بەر تیشکی خۆر.
* هەرگیز نەکەی بە روخساری بەماکیاژەوە بخەویت، بەڵکو دەبێ پێش خەوتن روخسارت لە ماکیاژ پاکبکەیتەوە. دەبێ ئاگات لەوە بێت کە کردەی پاککردنەوەی پێست بە گشت قۆناغەکانی لە شەودا و پێش خەوتن بێت.

■ باشترین خۆراکی پێستی ساغ:
ئــەو گیروگرفتانەی بەهــۆی بەدخۆراکییەوە دووچاری پێســت دەبنەوە

کەمن! بەڵام لەگەڵ ئەمەیشــدا زۆر پێویســتە هەموو شتێک سەبارەت بەم گیروگرفتــە کەمانە بزانیت کــە بەهۆی بەدخۆراکییەوە دووچاری پێســت دەبنــەوە. لەراســتیدا کەمیی خۆراک دەبێتە هۆی ئــەوەی لەش رێژەیەکی کەمتــر لــە پێویســتییەکانی خۆی دەســت بکەوێــت لــە رووی ڤیتامین و کانزاکانەوە.

ئەو مرۆڤەی لە بواری پزیشــکیدا نەیخوێندووە دۆخی پێســتی ســاغ و کەمیــی ڤیتامیــن و کانزاکانــی نێو خــۆراک بەیەکتری دەبەســتێتەوە. خۆ ئەم بەیەکتربەســتنەوەیەش دروســت و واقیعییە!نەک هەر ئەمە بەڵکو ئەو تەنگوچەڵەمە و گۆڕانکارییانەی لە پێســتدا روودەدەن، بەردەوام یەکەمین نیشانەکانی کەمیی ڤیتامینە.

■ ڤیتامینەکان:

ڤیتامینــەکان بریتیــن لــە چەنــد مادەیەک کە لــەش بەرێــژەی زۆر کەم بەکاریاندەهێنێت. جا لەگەڵ کەمیی ئەم رێژەیەشدا لە میانی هەرسکردن و کردەی وەرچەرخاندنی خۆراک دەچێتە نێو چەند کردەیەکی ئاڵۆز.

لەش تەنها لە رێگەی خۆراکەوە ئەم ڤیتامینانەی دەستدەکەوێت. چوونکە خــودی لەش ناتوانێت ئەو ڤیتامینانە دروســتبکات یــان بەهۆی ئەندامێکی ناوەکیی خۆی ئامادەی بکات.

■ ڤیتامینەکانیش دوو جۆرن:

جۆری یەکەم:

ئەو ڤیتامینانەی لە چەورییەکاندا دەتوێنەوە، بریتین لە:

ڤیتامین A

ڤیتامین D

ڤیتامین E

ڤیتامین K

جۆری دووەم:

ئەو ڤیتامینانەی لە ئاودا دەتوێنەوە بریتین لە:

-ڤیتامین C

- ڤیتامین B کۆمپلێکس

جیاوازییـــە گرنگەکەی نێوان هـــەردوو جۆری ڤیتامیـــن ئەوەیە کە لەش دەتوانێت ئەو ڤیتامینانە عەنبار بکات کە لە چەورییەکاندا دەتوێنەوە، بەڵام ناتوانێـت ئـــەو ڤیتامینانە عەنبـــار بکات کە لە ئاودا دەتوێنـــەوە. لەبەرئەوە زۆر پێویستە ژەمە خۆراکەکانی رۆژانە ڤیتامین بی و C تیادابێت. چوونکە لەش ئەم ڤیتامینانە عەنبار ناکات. لێرەوە پێویستییە رۆژانەکە دەبێ دابین بکرێت و بە شـتێکی سـەرەکی دابندرێت.مەبەسـت لەو ڤیتامینانەیە کە لە ئاودا دەتوێنەوە.

بـــەڵام ئـــەو ڤیتامینانەی کە لـــە چەورییەکاندا دەتوێنـــەوە لەش دەتوانێت عەنباریـــان بکات. جا لێرەدا هەڵە و مەترسـییەکە دەسـتپێدەکات! چوونکە ئەو کەسانەی سوورن لەسەر ئەوەی رۆژانە دەنکۆڵەی ڤیتامینەکان بخۆن دەبنـــە هۆی ئەوەی ڤیتامینێکی زۆر لە لەشـــیاندا کەڵەکـــە ببێت. چونکە لە چەورییەکانـــدا دەتوێنەوە و رۆژانە لە لەشـــدا کەڵەکە دەبن. لەوانەیە ببێتە هـــۆی ژەهراویبـــوون بـــە ڤیتامینەکان . ئەمەیش لەســـەر ژیانی کەســـەکە دۆخێکی مەترسیدارە.

رۆڵی ڤیتامینەکان لە ساغی و دروستیی پێستدا:

■ ڤیتامین A

لە پێناو دروســـتی و ساغیی پێست دەبێ گرنگی بە ڤیتامین ئەی بدرێت، ئـــەم ڤیتامینـــە بەزۆری لە جگەر و شـــیرەمەنییەکان و هەندێک ســـەوزەی

سەوز و زەردی وەک گێزەر و کەرەوزدا هەیە.

هەروەها زۆر پێویستە ڤیتامین A بە ڕێژەی گونجاو و پێویست بخورێت. چوونکە زۆر گرنگە بۆ مانەوە و بەردەوامیی خانەکانی پێست.

لەبەرئـەوە کەمبوونـەوەی ئـەم ڤیتامینـە دەبێتـە هـۆی ڕوودانـی ئەسـتووربوونێکی زیاتـری ڕووپـەڕی دەرەوەی پێسـت، هەروەهـا ئەم کەموکورتییـە دەبێتە هـۆی ڕوودانی وشـکبوونەوەی ڕووپەڕی دەرەوە و ناوپۆشـەکانی لەش. لەبەرئـەوە لە دۆخی کەمبوونـەوەی ئەم ڤیتامینە دەبینین پێسـت وشـک و پڕ لـە توێکڵی وەریو دەبێـت، ئەمەیش وادەکات مرۆڤ هەست بە زبریی شوێنە تووشبووەکە بکات.

شەوکوێریی

هەروەها یەکێک لە ماکەکانی دیکەی کەمبوونەوەی ڤیتامین A پەیدابوونی تەنگوچەڵەمـەی چـاوە. زەقترینـی ئـەم تەنگوچەڵەمانەیـش نەخۆشـیی شەوکوێرییە و نەخۆش ناتوانێت بەشەو ببینێت.

■ ڤیتامین E

لەم دواییانەدا ئەوە ڕوونبووەتەوە کە ئەو منداڵانەی کەوا کەموکورتیی لە ڤیتامین ئی خوێنیاندا دەبیندرێت دووچاری تێکچوونی کردەی هەرسکردن و ئەنیمیایەک دەبنەوە.

لە چەند تاقیکردنەوەیەکی زانستیشدا ئەوە سەلمێندراوە کە کەمبوونەوەی ئـەم ڤیتامینە لە لەشـدا دەبێتە هۆی نەزۆکیی. ئەم ڕاسـتییە بووەتە هۆی ئـەوەی هەندێک کەس بە هەڵپەوە ڕێژەیەکی زۆری ڤیتامین ئی بخۆن بەو هیوایـەی توانـای زاوزێکردنیان پتر ببێت. بەڵام لە ڕاسـتیدا ئەمە ڕاسـت نییە! بەڵام زۆر گرنگە ئەم ڕاسـتییە ڕابگەیەنین .... سەبارەت بە خواردنی ڤیتامین ئی لە دەمدا، چوونکە دەبێتە هۆی ئەوەی ڤیتامینەکانی دیکە وەک ئەی و دی هەڵنەمژرێن.

■ سەرچاوەکانی ڤیتامین E:

سەرچاوەی سروشـــتیی ئەم ڤیتامینە رۆنە گیاییەکانن. ئەو ریژەیەی کە پێویستە رۆژانە بخورێت زۆر کەمە و خواردنی هەر جۆرە خواردەمەنییەک دەتوانێت ریژە پێویستەکەی ئەم ڤیتامینە دابینبکات.

■ ڤیتامین D

پێســـت بە ســـەرچاوە و کارگەی ســـەرەکیی دروســـتکردنی ڤیتامین دی دادەندرێت.. ئەو رێژەیەی کە رۆژانە لەش پێویستی پێی هەیە دەتواندرێت بەهۆی کردەیەکی کیمیایی لە پێســـتدا دروستبکرێت کە تیایدا تیشکی خۆر وەک ســـەرچاوەی وزە بەکاردێـــت. جـا ئەگـــەر منداڵی بچـووک نەخرێتە بـــەر تیشـــکی خـــۆر لێکەوتەکانـــی کەمبوونـــەوەی ڤیتامین دی لە لەشـــیدا بەدیاردەکەوێت. لەبەرئەوە ئەگەر هەلومەرج نەیهێشـــت منداڵ بخەینە بەر تیشکی خۆر، زۆر پێویستە رێژەیەکی گونجاوی ئەم ڤیتامینەی پێبدەین.

کاتێـک لەش لـــەم جـۆرە ڤیتامینەی کـــەم دەبێـت، زەقتریـــن ماکەکانی نەخۆشیی ئێسکەنەرمەیە. ئەم دۆخەیش بەوە چارە دەکرێت ئەو دەرمانانە بدرێتـــە منداڵ کە رێژەیەکی زۆری ئـــەم ڤیتامینەیان تیادایە. بەڵام گەنجان و کەســـانی پێگەیشتوو پێویســـتیان بە رێژەیەکی کەمی ئەم ڤیتامینە هەیە چوونکە ئێسکیان بەتەواوی گەشەیکردووە.

■ ڤیتامین ک

زۆربەی خەڵک گرنگیی بە ڤیتامین ک نادەن. ئەم ڤیتامینە لە سەوزەکاندا هەیـــە.. بەڵام زۆربەی رێژە پێویســـتەکەی کە رۆژانە لەش پێویســـتی پێی هەیـــە لـــە ریخۆڵەدا پێکدێـــت بەهۆی چالاکیـــی هەندێک لـــەو بەکترییانەی بەشێوەیەکی سروشتی لە ریخۆڵەدا دەژیەن.

نیشـــانەکانی کەمبوونـــەوەی ئـــەم ڤیتامینە لەو کەســـانەدا زۆر بەڕوونی

بەدیاردەکەوێت کە دووچاری نەخۆشییەکانی جگەر و ریخۆڵەکان بوونەتەوە. چوونکە ئەم نەخۆشیانە ناهێڵن ئەم ڤیتامینە هەڵبمژرێت.

-ڤیتامین ک و وەستاندنی خوێنبەربوون:

گرنگیی ئەم ڤیتامینە لەوەدایە کەوا خوێن دەمەیێنێ. لەبەرئەوە گرنگترین نیشانەکانی کەمبوونەوەی ڤیتامین ک خوێنبەربوونە لە لووت و رێکە و خوێنبەربوونی ژێر پێست.

زۆربەی ئەو کەسانەی نەخۆشیی دڵ و جەڵتەیان هەیە ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنن کە رێگە لە مەینی خوێن دەگرێت. نزیکترین لێکەوتەی ئەم گۆڕانکارییەش نەخۆشیی (بلاگرا)یە و واتا پێستی زبر. چوونکە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییە لەسەر ئەو شوێنانەی پێستدا بەدیاردەکەوێت کە دەکەوێتە بەر تیشکی خۆر.

ئەم نەخۆشییە سکچوونیشی لەگەڵدا دەبێت و لەهەندێک دۆخیشدا شلەژانی ئەقڵیش پەیدا دەبێت.

■ ڤیتامین B2

ئەم ڤیتامینە بە (ریبۆفلافین) ناسراوە و زۆر بەکەمی لە لەشی مرۆڤدا کەم دەبێتەوە. ئەم ڤیتامینە لە گۆشت و ماست و سەوزەدا هەیە، لەبەرئەوە زۆر بەدەگمەن لە لەشی مرۆڤدا کەمدەبێتەوە.

بەلام لە دۆخەکانی کەمبوونەوەی خۆراک و برسیەتی درێژخایەندا ماکەکانی ئەم کەمبوونەوەیە دەبیندرێت. نیشانەکانیش بریتین لە سووربوونەوەی پێست و قلێشانی لێو لەگەڵ هەوکردنی گۆشەکانی دەم و پەنمانی زوبان و پەیدابوونی تۆشک لە قژدا.

■ ڤیتامین B12:

کەمبوونەوەی ڤیتامین B12 دەبێتە هۆی دووچاربوون بە ئەنیمیای پیس (الخبیثە).

هیچ ماکێکیش لە پێستدا پەیدا نابێت تەنها بوونی رەنگپەڕینی پێست نەبێت، چوونکە پێست لەم دۆخەدا رەنگی کز دەبێت. پزیشکان لەسەر ئەوە راهاتوون وەسفی ئەم ڤیتامینە بە چارەسەری شەکەتبوون و گرژیی دەماری و هەندێک دۆخی سووتانەوە و جۆشی پێستی بکەن.

ڤیتامین سی:

یەکێک لە راستییە گرنگەکانی تایبەت بە خواردنی ئەوەیە کە لەش راستەوخۆ ئەم ڤیتامینە بەکاردەهێنێت و یەکسەریش خۆی لێ دەرباز دەکات. کاتێک لەش بەردەوام رێژەیەکی گونجاوی ئەم ڤیتامینەی دەستدەکەوێت ئەوا دەبێتە هۆی پاراستنی ساغیی دیوارەکانی بۆڕیی خوێن. کەمبوونەوەی ئەم ڤیتامینەش دەبێتە هۆی نەخۆشیی ئەسکەرپووت، ماکەکانی ئەم نەخۆشیەش ئەمانەن:

-خوێنبەربوون لە پووک.

-خوێنبەربوونی ژێرپێست.

-کەمخوێنیی.

کەمبوونەوەی ئەم ڤیتامینەش بەهۆی خواردنی ئەو خۆراکانەوە دەبێت کە سەوزە و میوەی تەڕوتازەیان تیادا نییە. لەم سالآنەی دواییدا خواردنی ڤیتامین سی بووەتە دیاردەیەکی باو بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی هەلآمەت و ئەنفلەوەنزا.

هۆشداری:

ئەگەر لەشت ئەو زەمینەیەی تیادایە بەرد لە کۆئەندامی میزەڕۆتدا دروست ببێت، نابێ ئەم ڤیتامینە زۆر بخوێت، چوونکە دەبێتە هۆی دروستبوونی بەردی گورچیلە.

■ کانزاکان و کاریگەرییان لەسەر سەلامەتیی پێستت:-

زانیارییەکـی زۆر لەبـارەی ئەو ماکە پێسـتیانە نین کـە بەهۆی کەمیی ڕێژەکانی کانزا جۆراوجۆرەکان لە خۆراکی مرۆڤدا دروستدەبن.. هەرچەندە کەمبوونەوەی ڕێژەی ئاسن لە خۆراکدا دەبێتەهۆی پەیدابوونی گۆڕانکاریی لە نینۆکەکان و پەڕینی ڕەنگی پێسـت. بەڵام ئەو کەسـانەی کە دووچاری شکانی نینۆکەکان بوونەتەوە دووچاری هیچ جۆرە ئەنیمیایەک نەبوونەتەوە و بەزۆریش ئاسـن لە لەشـیاندا کەم نییە. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشدا هەندێک کـەس دەڵێـن قژهەڵوەرینی هەندێک ئافـرەت بەهۆی کەمیی ئاسـنەوەیە. بـەڵام کاتێک ئەم ئافرەتانە دەنکۆڵەی ئاسـن دەخـۆن، نابێتە هۆی ئەوەی قژهەڵوەرینەکەیان بەشێوەیەکی بەرچاو چاکتربێتەوە.

■ پرۆتینـەکان و چەورییـەکان و کاربۆهیدراتەکان و ڕۆڵیان لە سـاغیی پێستدا!

ئەگەر باسـمان لە ڤیتامین و کانزاکان کرد کە لەش پێویسـتییەکی کەمی پێیان هەیە، ئاخۆ هەڵوێسـتەکە لەهەمبەر خواردنی گۆشت و پەتاتە و هتد چییە و کاریگەریی لەسەر پێستدا چییە؟!

لە ڕاستیدا پێست وەک هەر ئەندامێکی دیکەی لەش پشت بە پرۆتینەکانی نێو گۆشـت و ماسـی و بەرهەمەکانی شـیر و ڕۆنەکانی وەک زەیتەکان و ئـەو خواردنانـە دەبەسـتێت کە پرۆتینیـان تیادایە. هەروەها پشـت بە کاربۆهیدراتەکان (شیرنەمەنی)یش دەبەستێت.

جا ئەگەر کەمبوونەوەیەکی سـادە لە هەر یەکێک لەو مادانەدا پەیدابوو، نابێتە هۆی زیانگەیاندن بە پێسـت، بەڵام زۆریش پێویستە جەخت لەسەر ئەم ڕاستییە گرنگە بکەینەوە:

زۆر پێویسـتە ئەم مادانە بەشـێوەیەکی هاوسـەنگ لە خواردنی مرۆڤدا هەبـن ئەمەیش بۆ زامنکردنی سـەلامەتیی پێسـتە! چوونکە ئەگەر ڕێژەی

کالۆرییــەکان بەشــێوەیەکی زۆر لە لەشــی مرۆڤدا کەمبوونــەوە بەهۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی کاربۆهیدرات و پرۆتینەکان و ڕۆنەکانەوە یان هەر هەموویان بەیەکەوە کەمبوونەوە ئەوا پێست وشک دەبێت و نەرمیی خۆی لەدەســتدەدات و لەوانەیە هەندێک ســووتانەوە و دۆخی دیکەی نەخۆشی و زیپکــە لە پێســتدا بەدیار بکــەون. نەک هەر ئەمە بەڵکــو کەمبوونەوەی پرۆتینەکان لە خواردنی منداڵدا دەبێتە هۆی سووربوونی ڕەنگی قژی!

یەکێــک لەو تێبینییە گرنگانە ئەوەیە ئــەو ئافرەتەی دەیەوێت بە ڕێژیمی خۆراکــی کێشــی خــۆی دابەزێنێــت و ڕێژیمەکەیــش بریتیبێــت لــە زیاد بەکارهێنانــی پرۆتینــەکان و کەمکردنەوەی چــەوری و کاربۆهیدراتەکان. ئەوا لەوانەیە دووچاری هەڵوەرینی قژ بێتەوە.

■ خۆراک و نەخۆشییەکانی پێست:

وا باوە کە هەندێک لەو کەســانەی دووچاری زیپکەی گەنجی بوونەتەوە ئامۆژگارییان دەکرێت کە خۆیان لە خواردنی هەندێک خۆراکی وەک کەرە و خواردنە چەورییەکان بەدووربگرن، بەڵام ئەم ئامۆژگارییە دروست نییە: چوونکە ڕێژەی ئەو چەوری و ڕۆنەی کە ڕژێنەکانی چەوری دەریدەدەن هەرگیز پشت بە ڕێژەی ئەو چەورییە نابەستن کە مرۆڤ لە خۆراکەکانیدا دەیخوات! چوونکە هەندێک کەس هەن تەنها سەوزە و کەمێک ئاو دەخۆن لەگەڵ ئەمەیشــدا بە دەست پێســتە چەورەکەی خۆیان دەناڵێنن. لە هەمان کاتیشــدا هەندێــک کەس هەن کە مادە چەورییــەکان دەخۆن و دووچاری وشکبوونی پێستیش بوونەتەوە.

نەخۆشـــیی کاژۆکـــی (الصدفیـــه) و بیـــرورا پڕوپووچەکانـــی تایبەت بە گۆشتی عەلیشیش:

پڕوپاگەندەیـــەک بەنێـــو ئەو کەســـانەدا بڵاوبووەتەوە کە گوایە گۆشـــتی عەلیشـــیش نەخۆشـــیی کاژۆکـــی چاکدەکاتەوە، بەداخـــەوە ئەمە لە رووی زانستی و کردارییەوە نەسەلمێندراوە!

■ خۆراک بەخشین بە پێست لە رووی دەرەوە:

کرێمی ڤیتامین A لە چارەسەرکردنی هەندێک دۆخی زیپکەی گەنجیەتی و هەندێک نەخۆشیی پێستیدا بەکاردێت، جگە لەم دۆخە هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەســـتدا نییە بـــۆ بەکارهێنانی ڤیتامینەکانی دیکـــەی وەک کرێمەکانی شـــوێنی (الموچعـــی) بۆ خۆراکبەخشـــین بە پێســـت. هەندێـــک پەیمانگەی جوانکاری هەن کە بانگەشەی هەبوونی هۆکارەکانی خۆراکبەخشین دەکەن بۆئـــەوەی لـــە دەرەوەڕا خۆراک بە پێســـت ببەخشـــرێت.بێگومان ئەمەیش قســـەیەکی راســـت نییە و ریکلامێکی قەڵپ و ساختەی بازرگانییە. هەندێک کەس پێیانوایە توێکڵی ســـێو و مۆز و میوەی دیکە و سەوزە رۆندارەکان لەسەر پێست دابندرێن، بەڵام خودی ئەم هۆکارانەیش تەنها بۆ ئەوە باشن کە پێســـت لووس بکەن بەهۆی یارمەتیدانی پێستەوە لە هێشتنەوەی ئاوی نێـــو کەلێنەکانی. دەتواندرێت لە رێگەی چەورکردنی پێســـت بە هەر جۆرە رۆنێک بگەینە هەمان ئەنجام. بەڵام خۆراکبەخشـــین بە پێست لە دەرەوەڕا درۆیەکە و تەنها بۆ ریکلامی بازرگانییە. چوونکە پێست هەرچی شتی ناو خـــۆی دەردەداتـــە دەرەوە -وەک دەردانی ئارەقە لە کەناڵەکانی ئارەقەییدا -و هیچ شتێک لە دەرەوە بۆ ژوورەوە هەڵنامژێت.

چۆن دەتوانین بەشێوەیەکی دروست و باش خۆراکی دروست بە پێست ببەخشین:

ئەمە بە سـوووربوون لەسـەر ئەو خواردنە تەواوە دەبێت کە پرۆتین و ڕۆن و کاربۆهیدراتەکانی تیادایە. هەروەها دەبێ خۆراک ڕێژەیەکی باشی کانـزا و ئـەو ڤیتامینانەی تیادا بێت کە لەش پێویسـتی پێیان هەیە. ئەگەر ئەمە وەدیهێندرا ئەوا هەر ئەندامێکی لەش پێویسـتییەکانی خۆی بۆ دابین دەکرێت و بەم هۆیەوە زیندوویەتیی خۆی دەپارێزێت.

■ زیپکەی گەنجیەتی:

* زیپکەی گەنجیەتی چۆن پەیدا دەبێت؟

ئـەم زیپکەیـە بریتییە لە هەوکردنی پێسـت و لە بنەڕەتـەوە دووچاری ئـەو ڕژێنانە دەبێت کە چەوری دەردەدەن. هەروەها ئەم زیپکەیە لەسـەر ڕوخسار و پشت و سینەشدا پەیدا دەبێت. هۆیەکەشی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە ڕژێنە چەورییەکانی ئەو شوێنانە گەورەتر و زۆرترن.

بۆچی زیپکەی گەنجیەتی پەیدا دەبێت؟

چەندان هۆکار هەن، لەوانە:

-بۆمـاوە.. چوونکـە تێبینیی ئەوە کراوە دووچـاری منداڵی ئەو دایبابانە دەبێت کە پێشتر و لە گەنجیەتیدا دووچاری بوونەتەوە.

- هۆڕمۆنەکان.. چوونکە تێبینیی ئەوە کراوە کە زیادبوونی هۆڕمۆنەکانی نێرینەیی و مێینەیی- بە ڕێژەیەک- بەتایبەت لە کاتی پێگەیشتندا تووشبوونی گەنجان بەم زیپکەیە پتر دەکەن.

- هەوکردنـەکان: بەکتریای نێو ڕژێنەکانی چەوری لەگەڵ چەورییەکاندا کارلێـک دەکـەن و لە پێکهاتـەی چەورییەکانـدا گۆڕانکارییەکـی کیمیایی دروستدەکەن بەشێوەیەک دەبنە مادەی وروژێنەری پێست.

تێبینیی ئەوە کراوە کە نەخۆشـیی زیپکەی گەنجان بە قۆناغێکدا گوزەر دەکات کە ڤینچکەی لێ زۆر دەبێت.. لە دوای ئەم قۆناغەشـدا ئەم زیپکانە

ئابلۆقە دەدرێن. چوونکە ئەو قۆناغانەی کە ئەم زیپکانەی تیادا زیاد دەکات پەیوەندیــی بە چەنــد هەلومەرجێکــەوە هەیە کە تیایدا گەنجان بەدەســت تەنگوچەڵەمــەی دەروونــی و فشــارەکانی کار و قوتابخانــە و تەنانــەت خۆشەویستیشەوە دەناڵێنن!!

چارەسەری زیپکەی گەنجیەتی:

لە راستیدا چارەسەرێکی تەواو بۆ زیپکەی گەنجیەتی نییە، بەڵام هەندێک داوودەرمــان هەن کە توندیی نەخۆشــییەکە رادەگــرن، ئەمەیش بەندە بە جۆری پێستەوە.

■ ماچ نەخۆشییە پێستییە پەتایی و ناپەتاییەکان دەگوازێتەوە بە فەرمانی دکتۆر ماچ قەدەغەیە.

ماچ نەخۆشییە پێستییە پەتایی و نا پەتاییەکان دەگوازێتەوە

دکتــۆر موحەمــەد نەدا دەڵێت پیاوێکی هاوژینــدار هاتە لام و دووچاری هەســتیاریی پێســتی روخســاری ببوویەوە .. چارەســەری پێویستم بۆی نووســی و چاکبوویــەوە، بــەڵام پاش ماوەیــەک وەک خــۆی لێهاتەوە و هاتەوەلام. دوای گفتوگۆیەکی زۆر لەگەڵیدا بەدوای هۆکارەکەیدا دەگەڕام و هۆیەکەش زۆر سەرنجڕاکێش بوو، بەڵام راستین بوو:

ژنەکەی بەرهەمەکانی جوانکاریی بەکاردەهێنا و مێردەکەی کاتێک ماچی دەکــرد بەهۆیەوە دووچاری ئەم نەخۆشــییە ببوویەوە. پیاوەکە پێکەنی و دواتــر ژنەکەی بڕیاری دا ئەم بەرهەمانــە بگۆڕێت و هیدیکە بەکاربێنێت.. ئەمە باســێک بوو ســەبارەت بە پەیوەندیی نێوان ماچ و دووچاربوون بە نەخۆشییەکانی پێست.

ئەو نەخۆشیانەی کە لە رێگەی ماچەوە دەگوازرێنەوە، ئەو نەخۆشیانەن کــە بەهــۆی بەرکەوتنەکانــەوە بڵاودەبنــەوە.. جا ئەگەر نەخۆشــییەکە لە

شـــوێنی ماچەکەدا هەبێت، وەک روخسار و رووومەت و دەم و دەستەکان ئەوا بەهەمان شێوە لە پێستەوە بۆ لێوەکانیش بڵاو دەبێتەوە.

بەڵام هەندێک نەخۆشـــیی پێستی هەن کە ناپەتایین و لە رێگەی ماچەوە بـــڵاو دەبنـــەوە، گرنگترینیـــان هەســـتیاریی پێســـتە لەهەمبـــەر ئـــەو مادە کیمیاییانەی لە ســـووراو و بەرهەمەکانی جوانکاریدا بەکاردێن. یەکێک لەو نەخۆشیانەی کە بەهۆی ماچەوە بڵاو دەبنەوە، نەخۆشییە ڤایرۆسییەکانی وەک ئاوڵە ودرکە و مێکوتە Chickenpox و لەســـەر شێوەی بەرزبوونەوەی کتوپـــڕی پلـــەی گەرمی و ئـــازاری جومگـــەکان و پەنمانی ناوپۆشـــەکانی لەش و هەســـتکردن بە لاوازی و سســـتیی گشـــتی بەدیاردەکەون. دواتر زیپکەی پێســـتی لەدوای پێنج تا شـــەش رۆژ لەسەر شێوەی پۆقلەی ئاوی بەدیاردەکەوێت و دواتریـــش دەبێتە پۆقلەی کێمی.. بەهەرحاڵ Chickenpox بەشێوەیەکی سووکترە و پلەی گەرمیی لەش لەم نەخۆشیەدا کەمتر بەرز دەبێتەوە و پۆقلەکانیشـــی کەمترن و نابنە هۆی ماکە ژەهراوییەکانی وەک کۆکین و ماکی دیکە.

هەروەها نەخۆشیی سادەی هربس ئەویش لەسەر شێوەی پۆقلەی ئاوی ژمارە کەم پەیدا دەبێت و لە شوێنە دیاریکراوەکاندا بەدیاردەکەوێت و کەمێک ســـووربوونەوەی لەگەڵدایە و ئازارێکی سووکیشی دەبێت.. بەناوبانگترین ئەو شـــوێنانەی کە ئەم پۆقلانەی لێ پەیدا دەبێت لێوەکانن. دووچاربوون بە پەتای ئەم ڤایرۆســـە بەدیارناکەوێت تەنها دوای روودانی هەلومەرجی رێخۆشکەر نەبێت و ڤایرۆسەکە هەر لە پێکهاتە و شانەکانی پێستدا خۆی حەشـــار دەدات تا ئەو هەلومەرجە گونجاوانەی بۆ دروســـتدەبێت، وەک : بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش لەکاتی دووچاربوون بە ئەنفلەوەنزا یان هەوکردنـــی ئاڵووەکان و تێکچوونـــی کۆئەندامی هەرس و گرژیی دەماری (عصبـــی) یان زۆر کەوتنە بەر تیشـــکی خۆر.. سروشـــتی ئەم ڤایرۆســـە

وەهایە کە دەچێتە نێو چەند خولێکی چالاکییەوە و دواتریش چەند خولێکی سـرەوتنەوە، ئەمەیش لەماوەی نزیک یەکتـری روودەدات لەوانەیە چەند هەفتە و مانگێک بێت. دواتر بەرگری دژی ئەم نەخۆشـییە لە لەشـدا پەیدا دەبێت و ماکەکان بەبێ گەڕانەوە بزر دەبن.

نەخۆشیی هربسی دەماریانە:

ئـەم جـۆرە هربسـە دووچـاری کۆتاییەکانـی دەمارەکانی نێو پێسـت دەبێت، هەروەها لەسـەر شـێوەی پۆقلەی ئاوی پەیدا دەبێت و لە شوێنی دیاریکراودا بەدیاردەکەوێت و بەپێی دابەشبوونی دەمارەکانی نەخۆشەکە دابەش دەبن.. پێش پەیدابوونی ئەم پۆقلانەش هەستکردن بە ئازارێک هەیە کـە لەوانەیە توند بێت و بۆماوەی ٤-٧ رۆژ بەردەوام دەبێت.. ئەوەی لەو نەخۆشیەدا گرنگە ئەوەیە ڤایرۆسی ئەم نەخۆشییە هەمان ئەو ڤایرۆسەیە کـە مرۆڤ دووچاری ئاوڵە دڕکە و مێکوتە دەکات، بۆنموونە کاتێک دایک منداڵە تووشـبووەکەی ماچدەکات (تووشبوو بە ئاوڵە و دڕکە و مێکوتە) لەوانەیە تووشـی ئەو نەخۆشـییەی بکات و بەپێچەوانەشەوە هەر راستە. واتا ئەو دایکەی دووچاری هربس بووەتەوە لەوانەیە منداڵەکەی دووچاری دڕکە و مێکوتە بکاتەوە.

Acacia disease ئەکاکیـا: بەهۆی ڤایرۆسـێکەوە پەیـدا دەبێت و بەزۆریش دووچـاری پێسـت دەبێتـەوە، بـەڵام چەنـد جۆرێکـی تایبەتـی هەیە کە دووچاری ناوپۆشەکانی تەنیشت پێست دەبنەوە وەک: لێوەکان.. ئەکاکیای لێوەکان دەبێتە هۆی تووشـبوونی ئەو کەسـەی دەسـتی لێدەدات یانیش دووچاری ئەکاکیای گشـتی دەبێت. بەڵام وا پێدەچێت ئامادەیەکی کەسـی بۆ تووشـبوون بەو جۆرە ڤایرۆسـەوە هەبێت، بەو مانایەی هەر کەسێک ڤایرۆسەکەی بەربکەوێت دووچاری نەخۆشییەکە نابێت.. بەگشتی ئەکاکیا لەسـەر شـێوەی لووی بچووک لە پێسـتدا یانیش کەمێک قووڵتردا پەیدا

دەبێـت، و رووی پێسـتەکە زبر دەبێت و هیچ ئـازار و ماکێکی نییە، بەڵام ئەگـەر دووچاری بەرکەوتنێکـی توند بوویەوە خوێنـی لێدێت. بەڵام ئەو ئەکیایـەی کە کار لە دوو لێوەکـە دەکات قەبارەیان گەورەترە و بە بەری قەڕنابیت دەچێت.

هەروەهـا هەندێک بەکتریا هەن کە مرۆڤ دووچاری نەخۆشـی پێسـت دەکەنـەوە و گرنگترینیـان دومەڵەکانـن، لەوانەیە ئـەو میکرۆبەی مرۆڤ دووچاری دومەڵ دەکاتەوە لەسەر لێو و پێستدا بێت، بەبێ ئەوەی مرۆڤ دووچـاری دومەڵـەکان بکاتەوە، بەڵام لە هەبوونی داماڵان و رنە و برینی رووکەشـانەی پێسـتەوە وەک ئەوەی کە لە دوای ریشتاشـین و قژبڕیندا روودەدات، لەوانەیە ئەو میکرۆبە سـوود لەو کون و برینانە وەربگرێت و بچێتە نێو رژێنە چەورییەکان و ئارەقەییەکان و گەشەدەکات و زۆر دەبێت و دەبێتە چەند میکرۆبێکی هێرشبەر کە دومەڵ دروستدەکەن..

هەروەهـا ئەو نەخۆشـییانەی بەهـۆی هەندێک ترشـی وەک (مۆنیلیا) وە دووچـاری پێسـت دەبنەوە، ئەویش نەخۆشـییەکە و جۆرێکی تایبەتی کەڕووەکان دروسـتیدەکەن، ئەمەیش لۆچ و کەلێنی پێست و ناوپۆشەکان تووشدەکات، بۆنموونە گۆشەکانی دەم و جێی لکانی هەردوو ران بە سک و ئەندامەکانی زاوزێ. و لەسەر شێوەی هەوکردنە سوورەکانی داپۆشراو بە چینی شیتاڵشیتاڵبووی پێست بەدیاردەکەوێت و رەنگی سپییە و هەندێک جار دەبێتە هۆی خوران و هەندێک جاریش ئەلما.

بـەڵام هەندێک هۆکار هەن کە یارمەتیدەری دووچاربوونی مرۆڤن بەو جۆرە کەڕووانە لەوانە زۆر میزکردن و تووشـبوون بە نەخۆشیی میزیی شەکراویی و قەڵەوی و خووگرتن بە عەرەقخۆری..

نەخۆشـییە هەسـتیارییە وەرگیراوەکانـی پێسـت، لەوانەیـە پێسـت هەسـتیاربوون لە هەمبەر هەندێک بەرهەمی جوانکاری لێوەکان و پێسـت

وەربگرێت.. لەوانەیە هیچ ماكێكی ئەم هەستیارییە لە كەسێكدا نەبیندرێ، بەڵام لەوانەیە ماكەكانی هەستیاربوونی پێست لە هەمبەر سووراوی لێودا پەیدا ببێت، یانیش رەنگە هەستیاریی لێوەكان لەهەمبەر كرێم و پۆدرەی روخسار و رەشكەرەكانی پێڵوودا پەیدا ببێت. هەروەها ماكەكانی هەستیاری لەسەر شێوەی هەوكردنی پێست لە شوێنەكانی بەریەككەوتن پەیدا ببێت و خورانیشی لەگەڵدا بێت، بەزۆریش دۆخێكی توندی هەیە، و هەندێک جاریش لەوانەیە كۆبوونەوەیەكی ئاوی لەو شوێنانەدا پەیدا ببێت و ئەم جۆرە هەستیارییە بە دووبارەبوونەوەی ماكەكانی دەناسرێتەوە، هەرچەند جارێک پێست وەبەر ئەو مادەیە بكەوێت كە هەستیاریی لەهەمبەردا هەیە.

نینۆکەکان

نینۆکـــەکان تەنها بۆ دیکـــۆر نین، بەڵکو ئەرکێکی گرنگیش ئەنجام دەدەن ئەویش پاراستنی چوار دەوری پەنجەکانە، چوونکە بەبێ نینۆکەکان مرۆڤ ناتوانێت بەتەواوی بەســـەر چوار دەوری پەنجەکانیدا زاڵبێت، بە واتایەکی دیکە کارامەیی دەستەکان بەندە بە هەبوونی نینۆکەکانەوە.

نینۆکەکانیش یەکێکن لە پاشـــکۆیە پێســـتییەکانی وەک قـــژ و رژێنەکانی چەوری و ئارەقەیی. لەبەرئەوە گرنگیدان بە نینۆکەکان بە پرسێکی گرنگ دادەندرێـــت گەرچـــی زۆربەی خەڵـــک و بەتایبەتیش ئافرەتـــان گرنگی بە نینۆکـــەکان دەدەن.. بـــەڵام پاڵنەرەکەیان جیاوازە، چوونکـــە ئەوان گرنگی بـــە دیمەنی دەرەوەی نینۆکەکان دەدەن، ئـــەم گرنگیدانەیش لەوانەیە ببێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای بەرگریی نینۆکەکان و دواتریش کەمبوونەوەی

کارامەیی و لێهاتوویی لە ئەنجامدانی ئەرکەکانیدا.

■ پێکهاتەکەی:

نینۆک لە شـوێنێکی گردیی پێســت و لە کۆتایی پەنجەکاندا گەشەدەکات لە رێگەی دابەشــبوونی خانــە چالاکەکانەوە دەگۆڕێت بــۆ خانەی نزیکی رەق کــە رووپەڕی نینۆک پێکدەهێنن. ئەم خانــە چالاکانەیش کەوا نینۆک پێکدەهێنن خۆراکی خۆیان لە دەمارەکانی خوێنی نێو پێستدا وەردەگرن.

لەبەرئەوە دووچاربوونی پێســت بەتایبــەت لێوارەکانی پەنجەکان دەبێتە هــۆی تووشــبوونی نینۆک بە چەنــدان گۆڕانکاری، ئــەم گۆڕانکاریانەیش لەوانەیە شــێوە و دیمەنی جۆراوجۆر بەخۆیانەوە بگرن، بۆنموونە رەنگە گــۆڕان بێــت لە پلەی رەقی و پتــەوی و رەنگ و لووســبوونی رووپەڕی نینۆک و هتد.

١)نینۆکە فشۆڵەکان:

رەنگە یەکێک لە نینۆکەکان یان هەندێکیان لە ئاســتی باو فشــۆڵتربن یان لە نینۆکی پەنجەکانی دیکەی تەنیشــتی فشــۆڵتر بێت و بەئاســانی بشکێت و هەڵوەرێت، ئەم دیاردەیەش لە ئافرەتاندا زیاتر باوە و هۆیەکەیشــی بۆ زۆریــی کارکردنی ماڵــەوە دەگرێتەوە یانیش لەوانەیە بەهۆی سروشــتی کارەکەیــەوە بێــت و بەهــۆی زۆر نقومکردنی پەنجەکان بێــت لەنێو ئاودا بەتایبــەت ئەگەر ئاوەکە مادەی قلیایی وەک ســابوونی تیادا بێت زیانێکی گەورە بە نینۆکەکان دەگەیەنێت. بەڵام لەگەڵ ئەمەیشــدا هەندێک هۆکاری گشــتی هەن کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی نینۆک لە دۆخە دەگمەنەکانی وەک ئەنیمیای توند و کەموکورتیی لە ســووڕی خوێن بەتایبەتیش لە پەلەکانی مرۆڤدا.

٢)نینۆکە شەپۆلدارەکان

لەوانەیە چەند کەموکورتییـــەک لە نینۆکەکاندا روویدات و رووپەڕەکەی نالووس بێت و خواروخێچ بێتەوە، ئەم خواروخێچییەش لەوانەیە بەشێوەی ســتوونی یان ئاســۆیی بێت. لەوانەیە خواروخێچبوونە ســتوونییەکان لە هەندێک دۆخدا دیاردەیەکی بێ نەخۆشی بێت یانیش بەهۆی نەخۆشییەکی پێستەوە بێت یان نەخۆشییەکی گشتی بێت یانیش دیاردەیەک بێت و دوور بێت لە نەخۆشی.

دەتواندرێ هۆی پێچ و لوولبوون و خواروخێچی لەم خالآنەی خوارەوەدا روونبکرێنەوە:

أ-تووشبوونی پێستی پەنجەکان بە هەندێک نەخۆشیی پێستی و بەتایبەت ئەگزیما و کەپەکی جۆیی (نخالەی شعیری) و دەردی کاژۆکی (الصدفیە)، یــان گەمەکــردن بــە نینۆکەکان وەک فشارخســتنە ســەر نینۆکــەکان بە پەنجە، ئەم جۆرە نەخۆشــییەش لە هەندێک کەسدا دیاردەیەکی دەروونیی ناچارانەیە.

ب) ئەنجامدانی مانیکێر بەشــێوەیەکی هەڵە، ئەمەیش واتا لادان و بڕینی لۆچ و پێستی چوار دەوری نینۆک گوایە خانەی مردوون، بەڵام دەبێ ئەوە بزانین کە بۆ خۆراکبەخشین و زیندوو راگرتنی نینۆک زۆر پێویستن.

لەم دۆخانەی پێشــوودا هەندێک نینۆک دووچــاری پێچ و لوولخواردنی رووکەشیانە دەبنەوە بەبێ ئەوەی ئەوانی دیکە دووچاری ببنەوە. چوونکە ئــەو نینۆکەکانــەی بــە خــراپ مامەڵەیان لەگەڵـدا دەکرێت یــان ئەوانەی پێســتی نزیکیان دووچاری نەخۆشییەک دەبێتەوە دووچاری ئەم دیاردەیە دەبنەوە.

ئەم پێچولوولخواردنە لەوانەیە ئاماژەیەک بێت بۆ دووچاربوونی لەش بە نەخۆشــییەکی گشتیی وەک هەوکردنی توندی سییەکان یان دووچاربوون

بــە ســینگەکوژێ یانیش تای لاجانگــی. چوونکە لەکاتی تووشــبوون بەو نەخۆشــیانە گەشــەی نینۆکەکان بەشــێوەیەکی کاتی رادەوەستێت، دوای ئــەوەی قۆناغــە توندەکانــی ئــەم نەخۆشــییە دەگوزەرێت بەشــێوەیەکی سروشتی دەست بە گەشەکردنەوە دەکات.

١) نینۆکە رەنگاورەنگەکان:

رەنگی سروشتیانەی نینۆک پەمییەکی کز و کاڵە و لە منداڵان کاڵترە و لە پیرانیشدا تاریکە. بەڵام لە هەندێک دۆخدا لەوانەیە نینۆکەکان رەنگی سەیر بەخۆیانەوە بگرن، بۆنموونە: لەوانەیە رەنگی نینۆک بەهۆی جگەرەکێشان و وەرگرتنی دەرزییەکانی تتراســایکلین بە رێژەیەکی زۆر یان کەوتنەبەر مادەی رەنگاورەنگی وەک بۆیەی یۆد و جۆرە ترشییەکی (پاککەرەوە) ی رەنگ زەرد ببێت، هەروەها لەوانەیە رەنگی قاوەیی بەهۆی تووشبوون بە هەندێک کەڕوو و ترشییەکان و تینیا و مۆنیلیای نینۆکەوە بێت.

لەوانەیــە لە هەندێک کەســانی پیردا بەهــۆی وەرگرتــن و بەکارهێنانی دەرزییەکان و بەتایبەتەیش دژە مەلاریاکان نینۆکەکان شین ببن. هەروەها لەوانەیە ســووربوونی نینۆکەکان بەهــۆی هەندێک مادەی رەنگاورەنگ و خوێنبەربوونــی توندی ژێر نینۆکەکانەوە بێــت، هەروەها رەنگی نینۆک و رووپەڕی نینۆکەکان لە پەنجەکانی دەست و پێدا رەنگی سپیاتی تەباشیری وەردەگرێت بەبێ ئەوەی نەخۆشــی و کەموکورتی لە لەشــدا هەبێت، ئەم دۆخەیــش لــەلای هەندێک کەســدا بە دیاردەیەکــی زگماکــی دادەندرێت، بەڵام نینۆکە ســپییەکان نیشانەی نەخۆشــییەکی مەترسیداری لەشە وەک ژەهراوییبوون بە زەرنیخ یان بە ریشــاڵبوونی جگەر یان لاوازی گورچیلە (فشل کلوی).

٤)نینۆکە شەقارشەقارەکان:

مەبەســتمان تەقینی رووپەڕی نینۆکە کە تیایدا رووپەڕەکەی دەبێتە دوو

رووپــەڕ یان دوو چین بەتایبەت لە کۆتاییەکانی نینۆکەکاندا، زۆربەی ئەم دۆخانە لە کردەی مانیکێر و کردەی دەردانەوەی نینۆکەکان بەمەبەســتی پاککردنــەوەی روودەدات، هەروەها بەهۆی زۆر نقومکردنی نینۆکەکان لە ئاو و سابووندا روودەدات.

٥) نینۆکە ناسکەکان:

لەوانەیە لە هەندێک دۆخدا رووپەڕی نینۆکەکان لە ئاسایی بەدەر ناسک بــن و تونــدی و رەقیەکەیان کەمتــر دەبێتەوە، لەوانەیە ئــەم دیاردەیەش دووچــاری هەندێــک نینۆک ببێتــەوە نینۆکەکانی دیکــەش نەگرێتەوە، لەم دۆخەدا مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ نینۆکەکاندا هۆی سەرەکییی پەیدابوونی ئەم دۆخەیە. هەروەها لەوانەیە هۆیەکەی نەخۆشییەکی پێستیش بێت وەک نەخۆشیی پوولەکە ماسی کاژۆکی، یان لاوازیی سووڕیی خوێن لە پەلەکان و دووچاربوون بە ئەنیمیای توند.

٦)نینۆکە چاڵدارەکان

لەهەندێک دۆخدا رووپــەڕی هەندێک نینۆک چاڵدار دەبێت، لەوانەیە ئەم دیاردەیــە لــەلای هەندێــک کەس سروشــتی بێت، بەڵام بــەزۆری بەهۆی نەخۆشییەکی پێستەوە دەبێت وەک نەخۆشیی پوولەکەماسی و ئەگزیما و تینیای نینۆک یان نەخۆشیی lichen

٧)نینۆکە چڕنووکییەکان:

ئــەم دیاردەیــە بەهــۆی زیــاد گەشــەکردنی نینۆکــەکان دەبێــت و گەشەکردنەکەیشی لە ئاسایی بەدەرە، نینۆک ئەستوور و قەرانگیی دەبێت و وەک چڕنووکــی لێدێــت، ئەمەیش دەگەڕێتەوە بــۆ مامەڵەکردنی خراپ لەگــەڵ نینۆکدا بەتایبەت بەکارهێنانی پێڵاوی تەنگ، چوونکە ئەم دیاردەیە زیاتر لە نینۆکەکانی پەنجەدا باوە.

٨)نینۆکە جیابووەکان:

لەوانەیــە هەندێــک نینــۆک زۆر بەئاســانی جیاببنەوە و بۆشــاییەک لە ژێرەوەیــدا لەنێــوان رووپەڕ و پێکهاتە و شــانەکانی پەنجــەدا پەیدا ببێت، ئەمەیش بەهۆی نەخۆشــییەکی گشــتییەوە دەبێت کە دەبێتە هۆی سستیی ســوورِی خوێن لە دەست و پێیەکاندا، یان تووشبوونی خودی نینۆکەکان بە هەندێک نەخۆشیی پێستی، یان بەکارهێنانی وەرگیراوەکانی تتراسایکلین بــە رێژەی زۆر و بۆماوەیەکی دوورودرێژ. بــەڵام هۆیەکی دیکەش هەیە کــەوا بەم دواییە پەیدابــووە ئەویش بەکارهێنانی هەندێک مادەیە کە دەبنە هۆی زیاد رەقبوونی نینۆکەکان.

٩)نینۆکە کەوانەییەکان:

لەوانەیە پلەی کۆمبوونی نینۆکەکان بەرەو سەرەوە زیاتر ببێت و نینۆک شــێوەی کەوانەیــی بەخۆیەوە بگرێت، ئــەم دیاردەیەش بــەزۆری پەنجە گەورەکانی پێ و پەنجەکانی ئەســپێکوژە دەگرێتەوە. زۆربەی ئەم دۆخانە یان دەرەنجامی لەپێکردنی پێڵاوی تەنگە، یانیش فشــاری بەردەوامی سەر پەنجەکانــی ئەســپێکوژەیە بەهــۆی سروشــتی کار و مادەیەک کە فشــار دەخاتە سەر نینۆکەکانەوە.

■ بەرهەمەکانی جوانکاری و نینۆکەکان:

پێشــتریش باســمانکرد کە ئەو مادانەی بۆ پتەوترکــردن و رەقترکردنی نینۆکەکان بەکاردێن دەبنە هۆی جیابوونەوەی ئەو نینۆکانە یان بەشێکیان بەهــۆی رۆچوونــی مادەی فۆرمالینــی نێو ئەم بەرهەمانــە بەرەو خانەی رووپەڕەکانی نینۆکەکان و وێرانیان دەکات.

هەروەهــا لەوانەیە رەنگی نینۆک بەهۆی بەکارهێنانی مانیکێر زەرد بێت بەتایبەتیــش ئــەوەی رەنگــی پەمەیی یان مــۆرە بەهــۆی رۆچوونی مادە زەردەکان بۆنێویدا و ئەم مادانە دەچنە نێو خانەکانی رووپەڕی نینۆکەکانەوە،

ئــەم رەنگانەیــش بە لابردنـــی مانیکێر لاناچن بەڵکــو هەندێکی لادەچێت و هەندێکیشــیان بۆماوەی چەند مانگێک وەستان لە بەکارهێنانی مانیکێرەکە نامێنن تاکو نینۆکی نوێ شوێنی نینۆکە تووشبووەکە دەگرێتەوە.

هەروەها هەندێک نینۆکی دەستکرد هەن و هەندێک ئافرەت بەکاریدەهێنن. چەســپاندنی ئەم نینۆکە دەســتکردانە دەبنەهۆی فشارخستنە سەر رەگی نینۆکــەکان، ئــەم فشــارەش کار لەو خانــە چالاکانە دەکات کــەوا نینۆک دروستدەکەن و نینۆکەکان زۆر بەخێرایی دووچاری نەخۆشییە پێستییەکان دەبنەوە.

قژ

قــژت تاجی ســـەرتە، چــی لەبـــارەوە دەزانیت و چی لەبارەی ســـاغی و گرفت و تەنگوچەڵەمە و دروستبوون و پێکهاتە وژمارە و گەشەکردنەکەی دەزانیت؟

قژ لە ئاولەمەی نێو سکی دایکدا گەشەدەکات و رووپەڕی لەش بەتەواوی دادەپۆشـــێت و دواتر لە سەرتاپای لەشـــدا هەڵدەوەرێت تەنها مووی سەر دەمێنێتـــەوە. ئـــەم جۆرە مووە لە جـــۆری گەندەمووە واتا زۆر ناســـک و لووس و رەنگپەڕیوە و بە مووی سک ناودەبرێت.

کاتێک هەندێک کۆرپە لەدایکدەبن ئەم جۆرە مووە لەشی داپۆشیون بەلام لـــە دوای چەند هەفتەیـــەک دوای لەدایکبوون هەڵـــدەوەرن. دواتر مووەکە دەچێتە چەند قۆناغێکی گەشـــەکردنی ئاســـایی ئەمەیش بە مووی [illegible]

ناسراوە.

گەشەکردنی موو سێ قۆناغی هەیە ئەوانیش:

١)قۆناغی درێژبوون: کە بۆماوەی ٣٠ مانگ بەردەوام دەبێت.

٢) قۆناغی سرەوتن: نزیکەی ١٢ مانگ دەخایەنێت.

٣) قۆناغـی کۆتایی: ئەویش قۆناغی هاتنەوە و کەوتنە و نزیکەی دوانزە مانگ دەخایەنێت.

ئەم سـێ قۆناغە لە گەشـەکردنی موو و پرچ بەشـێوەیەکی هەماهەنگ روونـادات هـەروەک چـۆن لـە گیاندارەکانـی دیکـەدا روودەدات، بەڵام بەشـێوەیەک زنجیرەیی بەدوایەکداهاتوو روودەدات، لە گیاندارانی دیکەدا هەمـوو تووکەکە لە یەک قۆناغی گەشـەکردندا دەبـن، لەبەرئەوە دەبینین هەندێک گیاندار هەر دوو سـاڵ تا سـێ ساڵ جارێک موو لە گشت لەشی هەڵدەوەرێت.

بـەڵام لـەلای مرۆڤـدا کۆمەڵێـک پیازۆلکەی مـوو هەن کە لـە قۆناغی گەشـەکردندان و کۆمەڵێکـی دیکەش لە قۆناغی سـرەوتن و کۆمەڵەیەکی دیکـە لە قۆناغـی گەڕانـەوە و کەوتنـدان. لەبەرئەوە ژمـارەی مووەکان بەشێوەیەکی رێژەیی جێگیر دەبن.

جا لەگەڵ ئەوەی گەشەکردنی موو نزیکەی چوار ساڵ و نیو دەخایەنێت، ئەوا مووی سـەر نزیکەی ٩٠ هەزار پیازۆلکـەی هەیە، لەبەرئەوە تێکڕای کەوتن و هەڵوەرینی لە سـەردا ٥٠:٧٠ تاڵە مووە لەسەردا، سروشتییە کە ئەم رێژەیە یەکسان نییە، چوونکە لە هەندێک رۆژدا ٣٠ تاڵ و لە هەندێک رۆژی دیکەشدا ١٠٠ تاڵە و ئەم ژمارانەش رێژەی مامناوەندی دەنوێنن.

■ چۆن موو گەشەدەکات؟

موو لە کۆمەڵێک خانەی چالاک دا گەشەدەکات کە لە کۆتایی پیازۆلکەی مووودان و ئەم کۆمەڵە خانانەیش لە پێستدا رۆچوونە و بەهۆی دابەشبوونی

ئــەم خانانە درێژبوونی مــوو پەیدا دەبێت، لەبەرئــەوە دەتوانین تاڵە موو دابەش بکەینە سەر سێ بەش:

١) گۆپکەی تاڵە موو کە بریتییە لە کۆمەڵێک خانەی چالاک.

٢) پیازۆلکەی تاڵە موو کە لە تاڵە مووەکەدا هەیە و لەنێو پێستدایە.

٣) بۆرِیچکەی تاڵەموو ئەو بەشەی مووە کە لە دەرەوەی پێستدایە.

تاڵە موویش بەم پێکهاتانەیەوە بە یەکێک لە پاشــکۆیە پێستییەکانی وەک نینۆک و رژێنەکانی چەوری و ئارەقەیی دادەندرێت.

■ موو بۆ چییە؟

لەبەرئــەوەی کۆمەڵێــک خانــەی چالاک هــەن کە گەشــەکردنی موو بە چالاکییەکانیانەوە بەندە، ئەوا موو خۆراک و وزەی پێویســت لە ســوورِی خوێنــی نێو پێســتدا وەردەگرێــت. لەبەرئەوە لە گەشــەکردنی خۆیدا بەو هۆکارانە کاریگەر دەبێت کە بەشێوەیەکی گشتی کاریگەریی لە زیندوویەتیی پێست دەکەن.

پێست کە ئەندامێکی لەشە و بە زیندوویەتی و تەندروستی لەش کاریگەر دەبێت، ئەوا زۆر سروشتییە کە تەندروستیی موو بەشێوەیەکی ئەرێیی و نەرێیی بە زیندوویەتی و تەندروستیی لەشەوە کاریگەر بێت.

جیاوازیی مووی نێوان پیاو و ئافرەت:

جیاوازیــی نێــوان مووی ژن و پیــاو لە جیاوازیــی پێکهاتەی هۆرِمۆنیی هەردوو رەگەز ســەرچاوە دەگرێت، هۆرِمۆنەکانی سێکسیش گەورەترین کاریگەرییان لەســەر مووودا هەیە، بۆنموونە: هۆرِمۆنی ئەندرۆجین دەبێتە هۆی گەشــەکردنی مــووی زبر لە لەش و ژێر باڵــەکان و بەردا، بەڵام لە هەمان کاتدا دەبێتە هۆی هەڵوەرینی مووی سەر.

بەڵام هۆرِمۆنی مێینە (ئەسترۆجین) دەبێتەهۆی زیاد گەشەکردنی مووی سەر و گەشە نەکردنی مووی زبر لە لەشەدا.

جا لەگەڵ ئەوەی هۆرمۆنی (ئەندرۆجین) بە ڕێژەیەکی زۆرتر لە پیاواندا هەیە ئەوا دەبینین پیاو بەهۆیەوە مووی زبر لە لەشی دێت و مووی سەری هەڵدەوەرێت، ئەمەیش پێچەوانەی دۆخی مێینەیە، چوونکە ڕێژەی بەرزی هۆرمۆنی مێینە (ئەستروجیین) دەبێتە هۆی گەشەنەکردنی مووی زبر لە لەش و زیاد گەشەکردنی مووی سەر.

زاندراوە کە هۆرمۆنی ئەسترۆجینی مێینە بە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە پیاواندا هەیە و هۆرمۆنی ئەندرۆجینی نێرینەش بە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە مێینەدا هەیە، لەبەرئەوە ئەگەر کاردانەوەیەکی نائاسایی پیازۆلکەکانی موو لە هەندێک شوێنی لەش لە هەمبەر ئەو هۆرمۆنەدا هەبوو ئەوا موو لەگەڵ بوونی ڕێژەیەکی سروشتیی هۆرمۆنەکەشدا بەرێژەیەکی زۆرتر لە پێویست گەشە دەکات، ئەمەیش بەڵگەی پەیدابوونی مووی بەر و ژێرباڵەکانە لە ژن و پیاواندا، چوونکە پیازۆلکەکانی مووی ئەم شوێنانە زۆربەتوندی کاردانەوەی لە هەمبەر کارایی هۆرمۆنەکە دەبێت، ڕێژەیەکی زۆر کەمی هۆرمۆنی ئەندرۆجین لە مێینەدا بەشێوەیەکی سروشتی بەسە بۆ ئەوەی موو لەو شوێنانەدا بڕوێت.

زۆربەی دۆخەکانی مووی زیادەی ئافرەتان بەهۆی زیاد کاردانەوەی هەندێک پیازۆلکەکانی مووە لە هەمبەر ڕێژە ئاسابییەکەی هۆرمۆنی پیاوانەی نێو لەشی ئافرەت.

هەروەها نەبوونی مووی زبری پیاوان لە هەندێک پیاودا وەک نەهاتنی مووی ڕیش و سمێڵ بەهۆی سستی کاردانەوەی پیازۆلکەکانی مووە لەهەمبەر هۆرمۆنی پیاوانەدا.

دەزانین کە هەر ڕەگەزێک (کچ و کوڕ) هاوسەنگییەکی سروشتیی لەنێوان هۆرۆمۆنەکانی مێینە و نێرینەیدا هەیە، جا ئەگەر ئەم هاوسەنگییە تێکچوو، ڕەنگدانەوەی لەسەر پلەی گەشەکردنی موو و چۆنیەتیی دابەشبوونی مووی لەشدا دەبێت.

■ هۆیەکانی هەڵوەرینی موو:

١)هەندێک لە پیازۆلکەکانی موو بە نەخۆشـیی گشتی لەش یان دۆخێکی کتوپڕ کاریگەر دەبن کە بەسەر لەشدا دێت. لەبەرئەوە ڕێژەی هەڵوەرینی موو لەدوای دووچاربوون بە ئەنیمیا و بێهزێی گشـتی و دوای منداڵبوون دۆخەکانی تووشـبوون بە نەخۆشـییەکانی شەکرە و گورچیلە و هتد زیاد دەکات.

ئەم جۆرە وەرینە دوای سێ مانگ لە تووشبوون بە نەخۆشیەکی کاریگەر دەستپێدەکات، دوای تێپەڕبوونی ساڵێک بەسەر تووشبوون بە نەخۆشییە کاریگەرەکە مووەکان دەگەڕێنەوە سەر دۆخی سروشتیی خۆیان ئەمەیش پێیدەگوترێت هەڵوەرینی کتوپڕ یان کاتی.

٢)تووشـبوون بە نەخۆشـییەکانی پێسـت بەتایبەت ئەگەر نەخۆشییەکە خـوران و هەوکردنی پێستیشـی لەگەڵدا بوو، بۆنموونە: ئەو نەخۆشـییە پێستیانەی کە دەبنە هۆی هەڵوەرینی موو ئەمانەن: هەوکردنی چەورییانەی پێست، نخالەی شعیری، پوولەکە ماسی، گورگە سوورە- حزاز – نەخۆشی dikwakwadi و بەتایبەت جۆرە دێهاتیەکەی. ئەم سـێ نەخۆشییە دەبنەهۆی تێکچوونی پیازۆلکەکانی موو و دواتریش نەهاتنەوەی مووەکان.

٣)مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ مووەدا:

ئەمەیش بەهۆی زێدەڕۆییکردن لە ڕاکێشانی موو یان بەکارهێنانی ئوتوی پـرچ و کردەکانـی دیکە بەتایبەت لەلای ئافرەتـان و بەکارهێنانی هەندێک مـادەی کیمیایـی بەتایبەت ئەوانـەی کە لە کردەکانی بڕین و ڕێکخسـتنی مووەدا بەکاردەهێندرێن.

٤)گرژیـی دەروونیـی: زانـدراوە کـە هەندێک دۆخی گرژیـی دەروونی یارمەتیـدەری پەیدابوونی جۆرێک هەسـتیاریی خـودی دەبن لەو دەمارە خوێنیانـەی کە خوێن و خۆراک بە پیازۆلکەکانی موو دەگەیەنن، بەمەیش

مـوو لـە شـوێنە تووشـبووەکاندا بەتایبەت لـە نەخۆشـیی دەردە ڕێوی بەتەواوی هەڵدەوەرێت.

■ چۆن موو سپی دەبێت؟

سـپیبوونی موو بەهۆی وەسـتانی خانە ڕەنگاورەنگەکان (میلانۆ سید) ڕوودەدات، ئەم خانانە مادەی ڕەنگاورەنگ بۆ پێست و موو دەردەدن، ئەم وەسـتانەیش بەهۆی پووکانەوەی ئەم خانە ڕەنگاورەنگانەوە ڕوودەدەن، لەبەرئەوە موو سـپیبوون بەزۆری لەدوای تەمەنی سـی و پێنج ساڵییەوە ڕوودەدات و لەسەر شێوەی گۆڕانی ڕەنگی موو بۆ خۆڵەمیشی و دواتریش وردەوردە بەرەو سپیبوون دەچێت، ئەمەیش لەبەرئەوەیە کە چالاکیی ئەم خانانە وردەوردە دەوەستن. بەڵام هەندێک کەس زۆر زوو مووی سەریان سپی دەبێت بەبێ ئەوەی ماکی نەخۆشی بێت.

■ چاندنەوەی مووی سەر

لـەم سـاڵانەی دواییـدا قسـەیەکی زۆر لەسـەر کـردەی چاندنـەوەی مووی سـەر دەکرێت و هەندێک پشـتگیریی لێدەکـەن و هەندێکیش دژی دەوەسـتنەوە. چەنـدان ڕێگە بۆ چاندنەوەی مووی سـەر هەن بەڵام هەر هەموویـان سـوودێکی دیاریکراویان هەیە، چوونکە مـووی چێندراو هەر دەبێ لە مووی کەسـەکەوە بێت لەبەرئـەوە ناتوانین تاڵەموویەکی زۆری لێ وەربگرین.

دواتریـش ئەو گوڕوتـاوەی لەهەمبـەر چاندنی مووی سـەردا هەیە لە ئەنجامی پەنابردنی کەسانێکی زۆرە بۆ بەکارهێنانی باروکە، چوونکە کردەی چاندنەوەی موو کردەیەکە و تێچوونێکی زۆری دەوێت و سوودەکەشـی دیاریکراوە.

لــەم باریەوە دەڵێین: بەکارهێنانی باروکە هیچ زیانێک بە موو ناگەیەنێت ئەگەر بێتو بەشــێوەیەکی دروست و تەواو لەســەر بکرێت، چوونکە نابێ باروکەکە فشــار بخاتە سەر پێستی ســەر لەبەرئەوەی فشارەکەی دەبێتە هــۆی ئەوەی خوێنێکــی کەم بچێتە ئەو بۆڕییە خوێنانــەی کەوا خوێن بۆ پێستی سەر دەبەن.

هەروەها بەکارهێنانی باروکە پێویســتی بەوە هەیە بۆ لادانی ئەو ئارەقە و چەورییانــەی لەژێــر باروکەکــەدا کۆبوونەتەوە هــەر دوو رۆژ جارێک پێستی سەر بشۆردرێت.